N. PESESCHKIAN

POVESTI ORIENTALE CA INSTRUMENTE IN PSIHOTERAPIE

Comerciantul si papagalul

Cu 100 de exemple de cazuri pentru educatie si auto-ajutor

Comerciantul si papagalul

Un comerciant oriental avea un papagal. Intr-o zi, pasarea a trântit o sticla de ulei.Comerciantul a devenit foarte furios si l-a lovit pe papagal peste cap. Din acel moment, papagalul care parea foarte inteligent inainte nu a mai putut vorbi. Si-a pierdut penele de pe cap si curând a devenit chel. Intr-o zi, in timp ce el statea pe un raft din biroul stapânului sau, un client care era chel a intrat in magazin. Infatisarea omului l-a incântat foarte mult pe papagal. Fâlfâind din aripi, el a inceput sa topaiie si spre surpriza tuturor, in cele din urma si-a recâstigat graiul si a spus, "si tu ai scapat o sticla de ulei si ai fost lovit peste cap, astfel incât nu mai ai par deloc?"

(dupa Mowlana)

CUPRINS

Lista de povesti

Cuvânt introductiv.....pg 1

PARTEA I. INTRODUCERE LA TEORIA POVESTILOR

1.Despre curajul de a risca o incercare.....pg 4

2.Psihoterapia populara in Orient.....pg 4

3.O mie si una de nopti.....pg 5

4.Psihoterapie pozitiva.....pg 7

5.Psihoterapie transculturala.....pg 13

6.Povestile ca instrumente in psihoterapie.....pg 14

7.Functiile povestilor.....pg 15

8.Indicatii pentru cititor.....pg 20

9.Surse ale povestilor.....pg 21

10.Personajul favorit in literatura orientala.....pg 21

11.Auto-descoperirea.....pg 22

PARTEA II. POVESTILE IN PRACTICA

1.Parabole.....pg 24

2.Perplexitatea si speranta medicilor.....pg 33

3.Sexualitate si mariaj.....pg 44

4.Povestile in psihoterapie.....pg 58

5.O colectie de povesti la care sa va gânditi.....pg 80

Schite biografice.....pg 87

Bibliografie

1Index

Lista de povesti

Comerciantul si papagalul

Nu totul deodata.....pg 2

Despre curajul de a risca o incercare.....pg 4

Amânarea.....pg 4

Trei figurine de aur.....pg 5

Comoara cunoasterii.....pg 7

Cele doua jumatati ale vietii.....pg 8

Da-i o mâna de ajutor.....pg 12

O grindina si doua lumi.....pg 13

Jumatatea de adevar.....pg 14

Profetul si lingurile mari.....pg 15

Amenintarea.....pg 19

Presul cuvenit.....pg 20

Despre diferenta dintre portile orasului si gura.....pg 21

Cioara si papagalul.....pg 21

Camila perfecta.....pg 22

Crede in D-zeu si leaga camila bine.....pg 24

Mâncatorul de curmale.....pg 24

Discipolul si conducatorul de camila.....pg 25

Hotul sincer.....pg 26

Rugaciunea potrivita.....pg 26

Fariseul si vamesul.....pg 26

Parul din ochiul tau.....pg 27

Vestitorul zorilor.....pg 27

Umbre pe ceasul solar.....pg 28

Profesorul, un gradinar.....pg 28

Relatia dintre suflet si corp.....pg 29

Crizele ca sansa si oportunitate.....pg 29

Judecata lui Solomon.....pg 30

Justitia din cealalta lume.....pg 32

Ce-l deosebeste pe hakim de profet.....pg 32

Miracolul unui rubin.....pg 33

Suferinta impartasita.....pg 34

Magicianul.....pg 35

Visul dorit.....pg 36

Pe cine ar trebui sa crezi?.....pg 37

Hakimul stie totul.....pg 38

Tratament pe cai ocolite.....pg 38

Intelepciunea hakimului.....pg 39

"Vindecarea" califului.....pg 40

Tratamentul corect.....pg 41

Cine spune A trebuie de asemenea sa spuna si B.....pg 42

Camasa unui om fericit.....pg 43

Caftanul flamând.....pg 44

Vizitatorii si elefantul.....pg 44

O poveste pe drum.....pg 46

Despre norocul de a avea doua sotii.....pg 47

Cuiburile murdare.....pg 49

Doi prieteni si patru femei.....pg 50

Casatoria ca o floare.....pg 51

Comparatii schiopatate.....pg 52

Fierul nu este intotdeauna tare.....pg 54

Cinci zeci de ani de politete.....pg 54

Secretul unei radacini.....pg 56

Vrabia-paun.....pg 56

Curaj pentru adevar.....pg 59

Un motiv pentru a recunoscator.....pg 59

Razbunarea omului care spune da.....pg 61

Un bun model.....pg 63

Barba de lâna.....pg 64

Economie costisitoare.....pg 65

Secretul barbii lungi.....pg 66

Un barbat, o lume.....pg 67

Servitorul unei vinete.....pg 69

Sarcofagul de sticla.....pg 70

Despre cioara si paun.....pg 71

Nici un maestru nu pica din cer.....pg 73

Tu esti atotstiutor.....pg 74

Sunt la fel de puternic ca acum patru zeci de ani.....pg 75

Nebunia vindecata.....pg 76

Un judecator intelept.....pg 78

Un alt program lung.....pg 78

Tepile de cort din aur.....pg 80

Dificultatea de a face lucrurile bine pentru toata lumea.....pg 81

Parfumul de trandafiri al curatatorului de canale.....pg 81

Ceea ce are o persoana are si el.....pg 82

Sprijin pentru memorie.....pg 82

Rasplata pentru curatenie.....pg 82

Despre viata eterna.....pg 82

Datoriile impartite.....pg 83

intelepciunea unui maestru.....pg 83

Razbunare târzie.....pg 83

Partea intunecata a soarelui.....pg 84

O buna afacere.....pg 84

Teoria si practica unui om cunoscator.....pg 84

Valoarea unei perle.....pg 85

Muezinul politicos.....pg 86

Pentru unitatea fiintei umane

CUVÂNT INTRODUCTIV

Daca dai cuiva un peste,

IL hranesti o singura data

Daca il inveti cum sa pescuiasca,

Se poate hrani singur pentru totdeauna.

-Intelepciune orientala

Când un german sau american vine acasa seara, el vrea liniste si pace. Aceasta, cel putin este regula generala . El se aseaza in fata televizorului, isi bea berea sa câstigata cu truda si citeste ziarul, ca si cum ar spune, "Lasati-ma in pace. Dupa ce am muncit din greu am tot dreptul sa fac asta." Pentru el, aceasta inseamna relaxare.

In Orient, un barbat se relaxeaza in diferite moduri.Cam pe când vine acasa, sotia sa a invitat deja câtiva musafiri, rude sau prieteni de familie si afaceri. Stând la sueta cu musafirii sai, el se simte relaxat, de parca ar traduce liber motto-ul :"Musafirii sunt un dar de la Dumnezeu." Relaxarea poate insemna astfel multe lucruri. Nu exista definitie stabilita pentru tot ceea ce cuprinde relaxarea .Oamenii se relaxeaza in modul in care au invatat sa faca acest lucru si in modul in care au invatat ceea ce este obissnuit in familia sau grupul lor, ori in cercul social carora apartin.

La fel ca timpul liber si relaxarea, obiceiurile si valorile au multe fatete. Aceasta nu inseamna ca un model este mai bun decât altul, ci mai curând inseamna ca variate sisteme de valori au mai mult de spus fata de altele.Un set de atitudini dezvoltate intr-o cultura poate fi util pentru persoanele din alta cultura .Baza motivationala pentru aceasta carte este punctul de vedere transcultural. In ultimii 13 ani am dezvoltat un nou concept de psihoterapie si autoeducatie, care a functionat dintr-un punct de vedere transcultural.Am fost interesat de acest aspect transcultural, ca un rezultat al propriei mele situatii transculturale (Germania si Iran).La fel de important este interesul meu pentru povestile Orientului Mijlociu, ca resurse si sprijin in comunicare, ca instrumente in domeniul meu de specializare, psihoterapia.Un factor

in plus a fost conexiunea intre intelepciunea si gândurile intuitive ale Orientului Mijlociu si noile metode de psihoterapie ale vestului.

Cu caracterul lor jucaus si apropierea lor de fantezie, intuitie si irationalitate, povestile sunt in contrast evident cu modelele rationale si tehnologice ale societatii industriale moderne.Orientarea recenta este in contradictie cu esenta povestilor.Ea este consacrata prioritatii;calitatea relatiilor umane este atribuita mediului; motivul si intelectul sunt mult mai mult valorizate decât fantezia si intuitia.Dar noi putem confrunta aceasta inegalitate determinata istoric si cultural prin inlocuirea modului nostru de viata obisnuit cu diferite roluri si moduri de gândire, chiar daca asa ceva a aparut intr-un cadru istorico-cultural diferit (punct de plecare transcultural).in munca mea am incercat sa explic semnificatia universala a aspectului transcultural, pentru a sistematiza continuturile problemelor transculturale si pentru a arata semnificatia lor pentru dezvoltarea conflictelor. Cu acest aspect in minte am avut, de asemenea alt scop, si anume de a dezvolta un concept pentru terapia centrata pe conflict.Diferitele metode psihoterapeutice pot fi integrate intr-o terapie pe termen scurt, conform indicatiilor.

La fel ca un Baha" i, stiu ca o astfel de incercare creeaza multe probleme, dar cred ca, atunci când distantele geografice devin negijabile, o astfel de incercare este utila, daca nu, necesara.Exista acum, in ciuda neintelegerii, o tendinta utila in ceea ce priveste unitatea in diversitate.Baha" u" llah a exprimat acest lucru cu urmatorul vers, a carui importanta va straluci de-a lungul acestei carti: "Suntem toti locuitorii aceluiasi copac si fructele aceleiasi ramuri."

Povestile, care pot fi utilizate ca mediator intre terapeut si pacient constituie un ajutor important.Ele dau pacientului o baza pentru identificare, si, in acelasi timp, ele constituie o protectie pentru el.Prin asocierea cu povestea, el isi marturiseste conflictele si dorintele sale.in special atunci când exista rezistenta, povestile isi dovedesc valoarea.Fara a ataca pacientul sau conceptele si valorile sale in mod direct, noi sugeram o schimbare de pozitie, care la inceput are mai mult caracterul unui joc. Aceasta schimbare de pozitie permite in cele din urma pacientului sa descopere conceptiile sale unilaterale referitoare la ceilalti, sa le reinterpreteze si sa le extinda.

Nu totul deodata

O astfel de poveste care poate ajuta pacientul, profesorii, parintii si chiar pe terapeut din când in când, este povestea muezinului si maestrului de calarie.

" *Muezinul, un preot, a intrat intr-o sala unde a vrut sa tina o ceremonie.Sala era goala, cu exceptia unui tânar mire care statea in primul rând. Muezinul, meditând daca sa vorbeasca sau nu, a spus mirelui: "Esti singur aici.Crezi ca ar trebui sa vorbesc sau nu?*"

Mirele i-a spus:"Maestre sunt doar un simplu om si nu inteleg aceste lucruri, dar daca as intra intr-un grajd si as vedea ca toti caii au luat-o la fuga si doar unul singur a ramas, atunci l-as hrani, cu toate acestea."

Muezinul a fost impresionat si a inceput sa predice.El a vorbit timp de doua ore.Dupa aceasta, el s-a inveselit si a vrut ca audienta sa sa confirme cât de impresionanta a fost ceremonia sa. El a intrebat:"}i-a placut ceremonia mea?" Mirele a raspuns:"}i-am spus deja ca sunt un simplu om, si nu inteleg foarte bine aceste lucruri.Totusi, daca intru intr-un grajd si descopar ca toti caii au plecat, cu exceptia unuia singur, l-as hrani dar nu i-as da toata mâncarea care o am".

(fabula orientala)

Fabula muezinului si mirelui demonstreaza problemele educatiei si terapiei: dai fie prea putin, fie prea mult dintr-odata.in ambele cazuri, dezvoltarea omului nu este recunoscuta.in povesti, mituri, parabole si concepte eu vad o cale pentru a deschide noi spatii fanteziei si intuitiei ca scopuri in cunoasterea de sine si in rezolvarea conflictelor.

Aceasta functie *psihoterapeutica* a povestilor este tema acestei carti. in cartile mele anterioare "Psihoterapia vietii de zi cu zi" si "Psihoterapia pozitiva" am schitat deja povesti si parabole, pe de o parte ca ilustrari pentru ideile mele, dar de asemenea ca metode in psihoterapie. Reactiile cititorilor mei si propriile mele observatii in legatura cu pacientii mei, m-au facut sa ma intreb care din aceste povesti ne pot plasa intr-un cadru al educatiei, auto-ajutorului si psihoterapiei, dar nu a fost scopul meu sa investighez rezonanta contemporana a povestilor; totusi am vrut sa determin in ce conflicte si boli ele ar putea contribui la solutionarea problemelor. Devine clar pentru mine ca povestile au multe in comun cu medicatia.Utilizata la timpul potrivit si intr-o forma potrivita, o poveste poate deveni punctul central al efortului terapeutic si poate conduce la schimbarea atitudinii si comportamentului. Dar furnizata intr-o doza gresita, altfel spus, in mod nesincer si moralizator, aplicarea sa poate fi periculoasa.in opt ani in care am utilizat povestile, si le-am adunat pe cele cuprinse in acest volum, am descoperit ca ele au ceva aventuros si de neinteles. Gânduri, dorinte, si idei care au fost familiare si comune pentru mine, brusc mi-au aparut intr-o noua lumina. Alte gânduri, care anterior pareau straine acum au devenit familiare. Aceasta constituie schimbarea de perspectiva pe care o consider a fi una din functiile esentiale ale povestilor. Sper ca cititorii mei de asemenea pot participa

la aventura unor noi puncte de vedere si se vor bucura de aceste povesti.

"*intâmplator, noi nu putem evita stiinta, matematica, care permit dezvoltarea constiintei umane.*

Dar intâmplator, avem nevoie de asemenea de poezie, sah, si povesti, astfel incât spiritul nostru isi poate gasi bucuria si improspatarea."

(dupa Saadi)

Prima parte a acestei carti ofera un plan al teoriei povestilor. Plecând de la ideile *Psihotreapiei pozitive,* vom incerca sa determinam functiile pe care povestile le au in relatiile umane, in particular in rezolvarea problemei si in situatiile psihoterapeutice. Cea de-a doua parte se confrunta cu aplicatia practica a povestilor. in prima sectiune, noi examinam semnificatia pedagogica a parabolelor in diferite religii, de când religia reprezinta probabil cadrul de referinta original pentru povesti. Relatia dintre terapeut si pacient, de asemenea reflectarea sa in povesti si in descrierile istorice continute in ele este continutul celui de-al doilea segment. Al treilea si al patrulea segment trateaza exemplele utilizarilor povestilor in terapie. La inceput discut problemele sexualitatii si a relatiei intre parteneri; apoi ca un mozaic, un punct de vedere general despre diferite boli, intrebari terapeutice si conflicte este furnizat.

Multi colegi care au lucrat cu mine in cadrul grupului de Descoperire Psihoterapeutica din Wiesbaden (P.E.W.) si Academia Pentru Continuarea Educatiei din Asociatia Medicala de Stat din Hessen au adunat observatiile lor in utilizarea povestilor.

Multi din pacientii mei au contribuit de asemenea la dezvoltarea acestei carti, prin impartasirea reactiilor lor fata de povesti. O referire speciala trebuie facuta la profesorii grupului de Descoperire Psihoterapeutica din Wiesbaden care au discutat povestile si au practicat aplicatiile lor pedagogice. La acest punct as dori sa multumesc colegilor si prietenilor care mi-au dat sugestii pentru aceasta carte ; inutil de spus , nici unul dintre ei nu este responsabil pentru modul in care am utilizat sugestiile lor.

Sunt indatorat colegilor mei, Dieter Schon si Hans Deidenbach pentru creativitatea si participarea lor critica in pregatirea si revizuirea acestei carti. Secretarele mele, doamna Krieger, doamna Kirsch si doamna Hofmann m-au ajutat cu grija, candoarea si increderea lor.Prin propriul lor exemplu transcultural, sora mea, Rezwan Spengler si fratele meu, Houchang Peseschkian mi-au dat multe sugestii.

As vrea sa exprim in mod calduros multumirile mele doameni Martha Rohlfing, translator din Chicago.

Sotia mea Menije m-a ajutat foarte mult, prin culegerea multor povesti, proverbe si metode de psihoterapie populara ale Orientului, exemplificate de catre matusa mea, doamna Berdjis, care locuieste in Iran.Fiii mei, Hamid si Nawid, intre timp au devenit specialisti in povestile Orientului.

Nossrat Peseschkian

1

Despre curajul de a risca o incercare

Un rege si-a supus curtea la un test, pentru un post important.Oameni puternici si intelepti s-au adunat in jurul sau intr-un numar mare."Voi sunteti niste oameni intelepti" a spus regele. "Am o problema si vreau sa vad care dintre voi este in stare sa o rezolve." El a condus oamenii la o usa uriasa, mai mare decât s-a vazut vreodata.Regele a explicat: "aici vedeti cea mai mare si cea mai grea usa din regatul meu.Care dintre voi o poate deschide?" Unii dintre curteni, pur si simplu au clatinat din cap.Altii, care se numarau printre oamenii intelepti au privit usa mult mai aproape si au admis ca nu puteau sa faca acest lucru.Când oamenii intelepti au spus acest lucru restul, curtii a fost de acord ca aceasta problema era greu de rezolvat.Doar un singur vizitator a mers catre usa.El a privit-o si a pipait-o, a incercat in multe feluri sa o miste, iar in final a doborât-o cu o lovitura si usa s-a deschis.A lasat-o pur si simplu intredeschisa, si nimic mai mult nu a fost necesar decât dorinta de a realiza acest lucru si curajul de a actiona indraznet.Regele a spus : "Vei obtine o pozitie la curte; pentru tine nu conteaza doar ceea ce vezi sau auzi; tu ti-ai pus puterea in actiune si ai riscat o incercare.

In ultimii ani am adunat un numar de mituri si fabule orientale (cea mai mare parte din ele persane).Am ales aceste mituri, deoarece ele subliniaza conflictele interne si neintelegerile dintre oameni si clarifica cauzele si rezultatele acestor probleme.Faptul ca m-am indreptat spre povestile orientale nu este in mod fundamental important.in multe privinte, miturile si intelepciunea estica si vestica au radacini comune; ele s-au separat, ca un rezultat al tensiunilor istorico-politice.

Noi tindem sa consideram povestile, basmele, epopeile, miturile si parabolele ca fiind domeniul copiilor.Exista credinte invechite in legatura cu ele.Bunica care spune povesti in vest pare sa apartina trecutului la fel de mult ca si povestitorul profesionist din est.Aceasta dezvoltare poate avea de a face cu faptul ca povestile si miturile fac

apel mai putin la ratiune, logica clara, si, de aici la principiului realizarii decât la intuitie si fantezie.

Mult timp, povestile au fost in mod traditional utilizate in educatie.Ele au vehiculat valori, vederi morale si modele comportamentale care au fost transmise si ancorate in constiinta omului.Marea lor valoare amuzanta le face sa fie potrivite pentru acest lucru.Ele au indulcit chiar si cea mai amara lectie si au facut-o interesanta.

" Morala" povestilor este exprimata in diferite moduri.Uneori apare imediat; alteori este deghizata, ascunsa sau numai sugerata.

2

PSIHOTERAPIA POPULARĂ ÎN ORIENTUL MIJLOCIU

Amânarea

Un om care a fost condamnat la moarte s-a aruncat la picioarele marelui judecator.Dar acesta nu credea in cuvintele sale si in nevinovatia sa.Judecatorul a ramas de neinduplecat.Când toate rugamintile barbatului s-au dovedit a fi inutile, barbatul a cerut sa i se indeplineasca ultima sa dorinta.Este usor, a gândit judecatorul sa arate mila unui om care se confrunta cu moartea.{i, la urma urmei, mila este cea mai buna cale de a linisti pe cineva care a gresit - asa cum toti oamenii stiu."Care este dorinta ta?", a intrebat judecatorul, "Doamne, singura mea dorinta este sa mi se permita sa spun cele doua parti ale rugaciunii (Dorekaat)".Judecatorul a facut un gest de generozitate si i-a indeplinit omului dorinta.Dar omul a privit doar la judecator cu ochi tematori.Nici un cuvânt nu ii venea pe buze.Judecatorul si-a pierdut rabdarea si a intrebat brusc, "De ce nu spui rugaciunea?"."Doamne", a replicat barbatul, "Nu ma simt in siguranta.Cine imi garanteaza ca oribila sabie a executorului nu imi va reteza capul inainte de a-mi termina rugaciunea?" "Bine", a replicat judecatorul in timp ce se intoarcea catre oamenii prezenti."Jur pe Allah si pe profeti ca nimic nu ti se va intâmpla, atât timp cât nu ti-ai terminat rugaciunea." Barbatul s-a lasat in genunchi, s-a indrepatat catre est si a inceput sa se roage.Dupa prima parte, el a sarit brusc si nu si-a mai continuat rugaciunea."Ce inseamna asta?" a intrebat judecatorul furios."Tu vrei sa simti deja taisul justitiei in ceafa ta?" "Doamne, ai jurat pe Dumnezeu ca pot sa spun cele doua parti ale rugaciunii inainte de executia mea.Am terminat prima parte a rugaciunii si tocmai am decis sa astept pana sa spun cea de-a doua parte inca 25 de ani de acum incolo."

In tarile orientale, povestile au fost mult utilizate pentru a da lectii de viata.Aceasta functie este in relatie cu placerea si timpul liber.De cele mai multe ori au existat povestitori care au adus povestile la oameni si astfel i-au ajutat sa detina o nevoie majora pentru informatie, identificare si acestea ajuta la intelegerea problemelor de viata.Povestile au fost culese,in parte din textele religioase din Coran; altele s-au referit direct la interactiunea umana.Ele au preluat functia bunului sfat si masurilor aspre.Oamenii se intâlnesc in casele de confesiune, in saloanele special stabilite pentru a spune povesti sau la intrunirile de familie, joi seara, de când ziua de vineri este inceputul weekend-ului .Unele povesti au fost spuse; altele au fost cântate sau prezentate in mod dramatic.Tot timpul aceste cai au trezit sentimentele ascultatorilor, pentru care ei au plâns si au râs in mod spontan.Asa cum stiu eu, acesta a fost anterior singurul eveniment la care un barbat si o femeie - pâna de curând cu fata acoperita desigur- au putut participa impreuna.

3

O MIE ŞI UNA DE NOPŢI

Trei figurine de aur

Un rege a vrut odata sa testeze desteptaciunea si puterea discriminarii si discernamântul oamenilor regelui din regatul invecinat.Astfel, el i-a trimis regelui vecin trei figurine de aur, toate cu aceeasi infatisare si aceeasi greutate.Regele a cerut sa descopere care figurina era cea mai valoroasa.

Impreuna cu, curtenii sai, regele s-a uitat la figurine, dar a fost incapabil sa vada micile diferente dintre ele.Chiar si cel mai intelept din tinut a fost gata sa garanteze ca intre cele trei figurine nu exista nici o diferenta.Era deprimant pentru rege sa se gândeasca la rusinea de a avea un regat unde nimeni nu era destul de luminat pentru a judeca diferenta dintre figurine. intreaga tara a participat la acest eveniment si toti oamenii au dat tot ceea ce era mai bun.Când si-au pierdut speranta, un tânar om a trimis vorba din inchisoare.El ar putea sesiza diferenta, daca l-ar lasa sa vada figurinele. Regele l-a adus la palat si i-a dat figurinele.Tânarul om s-a uitat la ele foarte atent in cele din urma a stabilit faptul ca toate cele 3 figurine aveau o mica gaura in ureche. Verificând mai departe, el a descoperit un mic fir de argint.A descoperit ca la prima figurina, firul de argint ***iesea*** *din gura .La a doua figurina, firul de argint iesea din cealalta ureche, la cea de a treia figurina, firul iesea prin buric. Dupa ce s-a gândit la acest lucru un timp, el s-a intors catre rege. "Luminatia voastra", a spus el " cred ca solutia la acest puzzle ne apare ca o carte deschisa. Ni se cere sa citim aceasta carte.Vedeti, asa cum fiecare persoana este diferita de alta, la*

fel aceste figurine sunt unice in felul lor. Prima figurina ne reaminteste noua de oamenii care imediat cum pleaca de acasa si spun celorlalti ceea ce a au auzit. A doua figurina este la fel ca o persoana pentru care vestile noi intra pe o ureche si ies pe cealalta. A treia figurina, totusi seamana cu o persoana care pastreaza pentru sine ceea ce a auzit si pastreaza in inima sa acest lucru.Doamne! Pe baza acestor lucruri ar trebui sa judecati valoarea figurinelor. Pe cine ati vrea drept confident ? Pe cineva care nu poate tine nimic pentru el ? Pe cineva care considera cuvintele voastre nu mai putin importante decât vântul? Sau pe cineva care pastreaza cu incredere (cu grija) cuvintele voastre?

Ca un element al terapiei populare, povestile se confunda cu conflictele interne inainte ca psihoterapia sa devina o disciplina stiintifica. Exista nenumarate exemple ale modului cum povestile au fost utilizate pentru a intelege problemele de viata si ,intr-un sens mai limitat al cuvântului, ca psihoterapie.Probabil cel mai cunoscut exemplu il constituie colectia de povesti "1001 de nopti", care ne spune cum basmele au fost utilizate pentru a ajuta la vindecarea bolii mentale. Povestea poate fi privita din doua puncte de vedere: inainte de toate exista tratarea cu succes a bolii sultanului, prin intelepciunea Scheherazadei. in al doilea rând, povestile sunt "tratamente " pentru cititori si ascultatori, deoarece ei absorb continutul povestilor, trag invataminte din ele si le incorporeaza in gândirea lor.Alte povesti functioneaza in acelasi mod, indiferent daca ele vin din Est, Europa sau alte zone culturale.Pe lânga valoarea lor ca arta pentru arta, povestile, basmele, miturile, fabulele, parabolele, productiile artistice, poezia, glumele s.a.m.d., sunt instrumente ale terapiei si pedagogiei populare, instrumente cu care oamenii s-au ajutat cu mult inaintea dezvoltarii psihoterapiei.Toate acestea ma conduc la intrebarea : pot fi acestea utilizate de asemenea intentionat si constient in tratamentul terapeutic al conflictelor si in auto-ajutor, fara a fi considerate fleacuri copilaresti sau curiozitati nostalgice sau neavând decât o valoare sentimentala? in practica mea medicala, in seminarii si in lecturi am descoperit ca, in primul rând, parabolele si povestile orientale sunt cele care vorbesc ascultatorului sau pacientului.Pentru mine, ele sunt imagini in limbaj.Ele conduc la intelegere si ajuta la dezvoltarea capacitatii de a empatiza.

Multi oameni se simt coplesiti când se confrunta cu concepte si teorii abstracte ale psihoterapiei.Din moment ce psihoterapia nu are loc intre specialisti, ci reprezinta o punte catre pacienti, nespecialistii, este esential ca terapia sa fie comprehensibila. Comprehensiunea poate fi obtinuta prin povestea mitologica, prin imaginea verbala.Are legaturi cu continuturi si evenimente spirituale, umane si sociale si ofera solutii posibile. Din moment ce este independent de lumea directa a experientei pacientului si din moment ce nu determina rezistenta din partea pacientului pentru nedescoperirea slabiciunilor sale, exemplul mitologic, când este utilizat in mod constient poate

ajuta pacientul sa dezvolte o noua atitudine fata de conflictele sale.Aceasta realizare ma conduce sa consider gândul metaforic, la fel ca si povestile si fabulele mitologice ca instrumente pentru intelegerea procesului terapeutic.

4

PSIHOTERAPIA POZITIVA

Comoara cunoasterii

Tractorul unui fermier nu mai mergea. Toate rudele si prietenii fermierului au incercat sa repare ceea ce era stricat. In cele din urma, fermierul a chemat un specialist. Acesta l-a verificat, a ridicat capota si s-a uitat la toate cu atentie. In cele din urma, el a luat un ciocan. Cu o singura lovitura intr-o anumita parte a motorului, l-a pus din nou in functiune. Motorul a inceput sa mearga ca si cum niciodata nu a fost stricat. Dar când fermierul a vazut nota de plata a expertului s-a infuriat."Ce, imi ceri 50 de tumani, când tot ceea ce ai facut a fost o lovitura de ciocan?" "Draga prietene", a replicat omul "Pentru lovitura de ciocan am calculat un singur tuman. Dar cer 49 de tumani pentru faptul de a fi stiut unde sa lovesc cu ciocanul."

` Din 1968, am lucrat asupra unui nou concept in ceea ce priveste auto-ajutorul si psihoterapia (analize de diferentiere) pe care l-am nnumit Psihoterapie Pozitiva. Din moment ce, principiile si tehnicile acestei metode sunt explicate in detaliu in cartea mea, "Psihoterapie Pozitiva: Teorie si Practica a unei Noi Metode", voi face doar o scurta descriere aici.

Psihoterapia pozitiva are trei aspecte:

a) punctul de plecare pozitiv

b) proceduri raportate la continuturi

c) cele cinci faze ale psihoterapiei pozitive

a) Punctul de plecare pozitiv

Termenul de "psihoterapie pozitiva" ar trebui sa arate gândirea transculturala.in acord cu semnificatia sa originala (din latinescul *positum),* "pozitiv" inseamna "factual", "dat". Bolile, tulburarile si incercarile nereusite de a rezolva problemele nu sunt doar lucruri care sunt factuale si date; incluse printre resurse sunt capacitatile si

potentialitatile pe care fiecare persoana le are, potentialitati care o fac capabila sa descopere cele mai noi, diferite, si probabil chiar cele mai bune solutii. De aceea nu am incercat sa surprindem evaluarile obisnuite ale conflictelor, bolilor si simptomelor, in schimb am incercat sa luam in considerare celelalte aprecieri ale problemelor si sa le privim intr-o noua lumina. Este in special important sa ne reamintim ca pacientul nu aduce doar boala sa cu el; el aduce de asemenea abilitatea de a o invinge. Este sarcina terapeutului sa-l ajute in aceasta problema. Prin punctul de plecare pozitiv exista o incercare de a lucra cu pacientul pentru a-i transmite posibilitati si solutii alternative care pâna atunci se aflau in afara orizontului constiintei. Ele ne fac capabili sa ne schimbam perspectiva si sa schitam alte moduri de gândire decât acelea care ne tineau prinsi in vechile conflicte. De exemplu, când sotul sauprietenul ne-a fost infidel, avem multe "remedii" la dispozitie. Putem utiliza un pistol sau cutit pentru a restabili "justitia" si "onoarea"; ne putem ineca amarul in alcool; putem lua droguri pentru a gasi o lume mai buna; ne putem razbuna fiind noi insine infideli. Putem chiar - in mod obisnuit inconstient- reactiona fizic si incerca sa rezolvam problema, prin intermediul somatizarii, prin incercarea de a "evada in boala". Putem de asemenea utiliza discutia pentru a realiza intelegerea si insight-ul.

O procedura similara este aplicabila pentru intelegerea bolii. Sa luam frigiditatea ca exemplu. Un cuplu care o vede ca pe o simpla "raceala sexuala" sau "inabilitatea de a avea un orgasm", va avea o experienta diferita fata de aceasta, daca alte semnificatii "pozitive" sunt luate in consideratie.

O asemenea semnificatie alternativa este : *frigiditatea este un mod de a spune nu corpului celuilalt.* Efectele acestei noi semnificatii merg dincolo de simplul joc de cuvinte. Aceasta interpretare atinge intelegerea de sine a femeii, efectele acestei probleme asupra relatiilor si calea pentru un eventual tratament. Pentru medicina, pentru psihoterapie si de asemenea pentru potentialul pacient, punctul de plecare pozitiv este astfel catalizatorul pentru noi moduri de gândire.

Povestile ne ofera exemple ale acestui proces de gândire prin noi cai. Linearitatea gândului logic nu ne conduce destul in afara problemelor. Povestile, pe de alta parte, prezinta solutii care sunt neasteptate si uluitoare dar, cu toate acestea "reale" si pozitive. Desi ele par sa intre in contradictie cu logica si obisnuinta, ele ne pot face capabili sa facem un salt urias in afara capcanei conflictelor noastre. Urmatoarea poveste ilustreaza ceea ce intelegem printr-o procedura pozitiva.

Situatia unei persoane bolnave - si nu doar a unei persoane care este bolnava mental - este de cele mai multe ori similara situatiei unui om care sta foarte mult timp intr-un singur picior. Dupa un timp muschii se contracta si piciorul care suporta greutatea incepe sa

sufere, dar nu numai piciorul este ranit; pozitia neobisnuita face ca intregul sistem muscular sa se tensioneze si sa aiba crampe. Durerea devine insuportabila. Omul striga dupa ajutor.

In acest moment, diferiti salvatori vin in sprijinul sau. In timp ce el continua sa stea intr-un singur picior, un salvator incepe sa-l maseze. Altul lucreaza asupra crampelor musculare de la gât.Un al treilea salvator, observând ca omul si-a pierdut echilibrul, ii ofera bratul sau drept sprijin. Cineva din multime sugereaza ca omul sa apuce bratul salvatorului cu ambele mâini, astfel incât sa se poata tine pe picioare.Un batrân intelept isi exprima opinia ca barbatul ar trebui sa realizeze ca se descurca mai bine decât cineva care nu are picioare de loc.Alta persoana il implora sa-si imagineze ca este o pana; cu cât se concentreaza mai mult pe aceasta imagine, cu atât mai mult durerea va disparea. Un batrân luminat care a inteles bine adauga: "Cu timpul va veni o solutie". In cele din urma, un spectator merge catre omul nenorocit si intreaba; "De ce stai pe un singur picior? Muta-te pe celalalt picior si stai pe acesta.Ai un al doilea picior, stii?"

b) Proceduri raportate la continuturi

Cele doua jumatati ale vietii

Un muezin , mândru de vasul sau, si-a invitat maestrul intr-o excursie pe Marea Caspica.Maestrul, odihnindu-se sub bolta, l-a intrebat pe muezin; "Ce fel de vreme vom -avea astazi? ". Muezinul a verificat directia vântului, a privit catre soare, a ridicat din sprânceana si a raspuns :"Daca ma intrebi pe mine, vom avea furtuna." Ingrozit de replica sa, maestrul a facut o grimasa si a spus critic: "Muezinule, nu ai invatat gramatica? Nu se spune <vom avea >, ci <va fi > ." Muezinul a raspuns la mustrarea sa doar cu o ridicare din umeri. "Ce-mi pasa mie de gramatica? " a spus el. Maestrul i-a raspuns cu duh : "Nu stii gramatica. Aceasta inseamna ca jumatate din viata ta s-a dus pe apa sâmbetei."

Exact cum a prezis muezinul, nori negri au aparut la orizont, un vânt puternic biciuia valurile, iar vasul a inceput sa se invârta ca o coaja de nuca. Un munte de apa s-a revarsat asupra vasului. Atunci muezinul l-a intrebat pe maestru: "Ai invatat vreodata sa innoti ? " Maestrul a raspuns: " Nu. De ce ar trebui sa invat sa innot?" Rânjind cu gura pâna la urechi, muezinul a replicat: "Ei bine, in acest caz intreaga ta viata s-a dus pe apa sâmbetei, deoarece vasul nostru se poate scufunda in orice minut, incepând de acum."

In practica mea terapeutica am observat ceva ce am descoperit ulterior si in viata de zi cu zi (devenind atent la acest lucru): cu pacientii mei din Europa, Orient si America, am descoperit ca

simptomele erau asociate cu, conflictele care ar fi putut fi urmate de modele de comportament repetate. In general am descoperit ca nu existau evenimente majore care au condus la aceste tulburari. De obicei, incidente minore, care au aparut in mod repetat au condus la puncte sensibile sau "slabe", care in final se dezvolta in conflicte potentiale.Ceea ce a fost reprezentat drept conflict potential si o dimensiune a dezvoltarii in sectoarele educational si terapeutic, reapare ca o virtute in domeniile moralitatii, eticii si religiei, intr-un sens normativ.

Am incercat sa alegem dintre aceste domenii de comportament si sa alcatuim un inventar care ne-ar ajuta sa descriem comportamentele fundamentale ale conflictelor si abilitatilor. Aceste domenii care sunt denumite "capacitati actuale" pot fi impartite in doua grupe. Intr-un grup (capacitati secundare), avem norme psihosociale, orientate catre realizare: promptitudine, ordine, precizie, obedienta, politete, integritate, loialitate, justitie, economie, ambitie/realizare, incredere.in alt grup (capacitati primare) gasim categorii orientate catre sentimente: dragoste, rabdare, timp, exemplu, incredere, contact, sexualitate, speranta, cinste, unitate. In cadrul socializarii, capacitatile actuale sunt modelate in acord cu sistemele de valori socioculturale si sunt marcate de catre necesitatile unice ale dezvoltarii individului. Ca si concepte, ele sunt absorbite in imaginea de sine si determina modul in care cineva percepe mediul sau si face fata problemelor.Capacitatile actuale exercita o influienta in urmatoarele patru moduri:

1.prin intermediul simturilor (relatia cu corpul cuiva)

2.prin intermediul logicii

3.prin intermediul traditiei

4.prin intermediul intuitiei si fanteziei (vezi *Psihoterapia Pozitiva*).

Conceptele servesc drept cârma pentru comportamentul nostru.Sa luam ca exemplu conceptul care este raportat la capacitatea de "economie" si "ambitie/realizare": Daca salvati ceva, aveti ceva; daca aveti ceva, atunci sunteti cineva.Daca cineva va folosi acest concept, ii va influenta experienta in mare parte din actiunile sale: atitudinea sa fata de propriul corp, obiceiurile sale alimentare, placerile sale, satisfacerea nevoilor sale, profesiunea sa, partenera sa, relatiile sale cu ceilalti oameni, fanteziile sale, creativitatea sa si in cele din urma viitorul sau.in legatura cu celelalte concepte, acesta poate determina o larga varietate de posibilitati individuale, cum ar fi : "Un ban economisit este un ban câstigat", "Ceea ce conteaza pentru mine este succesul profesional " sau "Am nevoie de oameni, doar pentru a-mi realiza propriile interese." Sau "Emotiile sunt un nonsens; basmele sunt treaba de copii."

In aceasta forma, conceptele sunt aproape legate de sentimente; in cazul unui conflict, ele pot provoca agresiune si anxietate. In timp ce o persoana acorda foarte multa importanta ambitiei/realizarii sau economiei, alta pune accentul pe ordine, promptitudine, relatii, justitie, politete, onestitate s.a.m.d. Fiecare dintre aceste norme are propria sa greutate, deoarece este determinata de situatie, grup si societate.Aceste orientari valorice diferite se confrunta una cu cealalta in cazul contactului uman si in cazul experientelor persoanei cu ceilalti. Aceste confruntari pot conduce la disonanta. "Adevarata dezordine personala" a unei persoane poate fi aproape o problema insurmontabila pentru altcineva care are nevoie de foarte multa ordine in viata sa.In acest caz, o persoana va prefera sa schimbe partenerii, decât sa aiba de a face cu alt sistem de valori si cu consecintele sale.

Capacitatile actuale sunt foarte importante pentru terapia pozitiva. Pentru a testa capacitatea unui pacient cu privire la posibilele domenii de conflict si pentru a-l ajuta in diferentierea acestei situatii, noi ne orientam dupa lista capacitatilor actuale din Inventarul Analizei Diferentierii - IAD pe scurt.

In acest fel, nu trebuie sa vorbim mult timp in termeni generali, despre stres, conflict sau boala; cu toate acestea putem determina când apare o reactie conflictuala, in ce situatie, cu ce partener si la ce continuturi se refera.O femeie care in mod obisnuit sufera atacuri severe de anxietate când sotul ei vine acasa destul de târziu noaptea, arata mai mult decât teama de a fi singura, care arata capacitatea de "contact" actuala.Reactia ei este de asemenea legata de "punctualitate." Aceasta procedura diferentiata ne permite sa facem fata mult mai taios conditiilor unui conflict.

In povesti, capacitatile actuale apar in variate forme. In timp ce povestile orientate pedagogic comunica in principal norme individuale cum ar fi obedienta, politetea si ordinea, celelalte povesti provoaca aceste norme si confrunta cititorul cu concepte stranii si neobisnuite.

Gruparea capacitatilor actuale in capacitati secundare (realizare) si capacitati primare (emotii) este confirmata de catre o serie de descoperiri venite din partea cercetarii creierului. Aceste studii indica, ca, cele doua parti ale creierului, cele doua emisfere, functioneaza ca doua sisteme separate de procesare a informatiei.Emisfera stânga este responsabila pentru concluziile logice, pasii analitici si componentele verbale ale comunicarii.Cu alte cuvinte, emisfera stânga contine oarecum capacitati secundare, orientate spre realizare si este reprezentativa pentru intelegere si ratiune. Emisfera dreapta, care de regula nu este dominanta, furnizeaza pentru gândire intelegerea unitara, imagini metaforice si emotionale, asociatii mai putin cenzurate. Emisfera dreapta conduce capacitatile primare orientate emotional si astfel este "sediul" intuitiei si fanteziei.Bazata pe aceste ipoteze, utilizarea povestilor si miturilor in psihoterapie capata o noua

valoare: schimbarea intentionata a perspectivei apare datorita faptului ca intuitia si fantezia sunt libere.Acest lucru devine important din punct de vedere terapeutic, atunci când ratiunea, singura nu poate rezolva problemele.inca o data, patrundeti in fantezie si invatati sa gânditi in imaginile verbale ale povestilor (Watzlawick si altii, 1969).

Aproape fiecare intâmplare zilnica poate ilustra conexiunea dinamica intre capacitatile actuale si semnificatia influientei lor.Tu, cititorule poti incerca sa descoperi ce capacitati determina cursul urmatorului scenariu.

Un om de afaceri, casatorit de 40 de ani sta in compartimentul unui tren.El citeste rubrica de afaceri a unui ziar si, din când in când se uita pe fereastra la peisajul care zboara.

La o mica oprire, usa compartimentului se deschide si o tânara doamna intra in compartiment.Ea cara dupa ea o valiza mare, pe care incearca sa o puna in plasa de bagaje.Barbatul lasa ziarul alaturi, sare si cu un scurt "imi dati voie?" ridica galant bagajele si le aseaza in plasa de bagaje.El era deja atras de ea din momentul in care ea a intrat in compartiment.Dar in timp ce ea se aseaza elegant picior peste picior, el realizeaza ca este fascinat de ea.Brusc, simtindu-se mai tânar, el se scalda in lumina zâmbetului ei pe care ea tocmai i l-a adresat pentru ajutorul sau.Rubrica financiara a ziarului nu il mai interesa demult.Din nou lasa ziarul jos pentru a se uita la femeie, observa culoarea parului ei, este tulburat de forma si culoarea ochilor ei, se surprinde privind la linia gâtului ei si incearca sa se concentreze asupra ziarului.Dar, sentimentele scapa de sub control.Tot timpul, cele mai diverse gânduri i se rotesc in cap, gânduri pe care el nu le poate opri.

"*imi place aceasta femeie.Când o compar pe sotia mea cu ea*"*.....*Expresia "sotia mea" il aduce din nou la realitate pentru un minut."*Odata eram foarte indragostit de ea.Dar de atunci au aparut problemele, una dupa alta.*" Instinctiv, el isi aminteste ca, chiar cu o seara inainte, sotia sa nu i-a dat nici osansa sa fie romantic.Plângându-se ca el nu-i arata nici un interes, ca era mereu asa de grabit, ea i-a intors pur si simplu spatele si s-a purtat ca si cum deja a adormit.in timp ce se gândeste la acest lucru simte un nod in gât, deoarece o vede pe femeia din fata lui.in timp ce adulmeca mirosul parfumului ei, lui i se pare ca ea flirteaza cu el.Un gând ii apare in minte: "*Trebuie neaparat s-o cunosc pe aceasta femeie.{i daca nu fac mare tam tam, sotia mea nu va afla nimic.La urma urmei, ce rau as face daca as insela-o?*" Dar aceasta nu este usor de realizat pentru el."*Ar trebui sa-mi pese de acest lucru?Pot risca ca, copiii mei sa afle?Ce ar spune rudele mele? Sigur mi-as impresiona colegii cu o prietena atractiva ca aceasta.Toti vor sa aiba o prietena ca ea.*" Brusc, el isi reaminteste o scena din copilaria sa: mama sa plânge, deoarece sotul ei are o aventura.ii ramâne aceasta idee in cap.Dar repede isi indeparteaza din

minte aceste gânduri suparatoare."*Am realizat multe in viata si am tot dreptul sa fac o schimbare; sa ma indepartez de toate aceste responsabilitati zilnice: ma scol dimineata; imi fabric un zâmbet pentru sotia mea (altfel ea devine morocanoasa); ma duc la serviciu, unde trebuie sa fiu inteligent si corespunzator, si atent sa nu fac greseli; sa fiu prietenos cu asociatii mei, când mai degraba le-as da un sut in fund, probleme zilnice plus o mie de alte lucruri meschine (neânsemnate).*" {i dupa toate acestea, sotia sa il cicaleste seara - aproape ca ii poate auzi vocea, chiar acum. "*Nu ai timp deloc pentru mine.Ma neglijezi.Nu esti nici macar un tata bun.*" Daca acest lucru nu este de ajuns pentru a justifica dorinta sa de a cunoaste aceasta minunata fiinta care sta in fata sa,....."*Merit acest lucru dupa viata de câine pe care am dus-o pâna acum.Daca nu as avea aceste inhibitii stupide!*" isi pune ziarul pe brate, zâmbeste cât mai atractiv posibil, isi drege vocea - si, nu poate scoate un sunet.

Renuntând, priveste pe fereastra.Trenul incetineste, femeia se ridica.inainte ca el sa apuce sa-i dea o mâna de ajutor, ea isi ia bagajele, zâmbeste si spune "La revedere".Trenul intra in statie.Omul nostru de afaceri priveste cum femeia alearga catre un barbat tânar de pe peron.Ei se imbratiseaza.Omul de afaceri ridica ziarul si incepe sa studieze piata de capital, in timp ce bombane, "De-a dreptul tâmpit".

c)Cele cinci etape ale psihoterapiei pozitive

Da-i o mâna de ajutor

Un barbat s-a scufundat intr-o mlastina din nordul Persiei.Doar capul sau se mai vedea din mocirla.Din toti plamânii sai, el a strigat dupa ajutor.Curând a aparut o multime de oameni la locul accidentului.Cineva a decis sa-l ajute pe bietul om."Da-mi mâna" a strigat acesta la el."Te voi scoate din mlastina" Dar barbatul care tocmai strigase dupa ajutor era blocat si nu facea nimic sa-l ajute pe salvator."Da-mi mâna", i-a cerut omul de câteva ori.Dar raspunsul era doar un strigat deznadajduit dupa ajutor.Atunci, altcineva s-a ridicat si a spus: "Nu vezi ca el nu iti va da mâna?Trebuie sa ii dai tu mâna.Atunci il poti salva."

in psihoterapia pozitiva, povestile nu sunt utilizate intâmplator, dar sunt alese in cadrul celor cinci etape ale tratamentului (*Psihoterapie Pozitiva*, 1977).As vrea sa ilustrez acest tratament cu un exemplu din viata de zi cu zi: când suntem furiosi pe cineva care a fost grosolan cu noi, suntem inclinati sa fim suparati, sa ne plângem de el sau sa-l bârfim in lipsa.Brusc, noi nu o vedem ca pe o persoana cu multe calitati, ci doar ca pe o persoana grosolana, mitocanul care ne-a insultat.Deoarece, aceste experiente negative umbresc relatiile noastre cu acest om, noi nu suntem capabili sa intelegem alte trasaturi ale sale, mult mai pozitive.Drept rezultat, nu suntem capabili sa ne intelegem cu el; conflictul ramâne distructiv; comunicarea este

limitata.Acest lant de evenimente poate conduce la tulburari psihice si psihosomatice, dar daca noi utilizam acest lucru ca un punct de plecare, putem urma, urmatoarele etape ale unui plan de tratament.

1.*Observare si descriere*.O descriere este data, preferabil in scris, a motivului de a fi suparat, ce a cauzat acest motiv si când.

2.*Inventar*.Prin utilizarea Inventarului Analizei de Diferentiere (IAD), vom determina domeniile care conduc pe pacient si partenerul sau la calitati pozitive ca si pe cele susceptibile de a fi criticate.in acest fel, putem lua in consideratie tendinta catre generalizari.

3.*incurajare situationala*.Pentru a construi o relatie de incredere, noi accentuam trasaturile individuale pe care noi le gasim acceptabile si care corespund trasaturilor etichetate negativ.

4.*Verbalizare*.Pentru a rezolva denaturarea sau deformarea limbajului in cadrul conflictului, comunicarea partenerului este dezvoltata pas cu pas.Sunt discutate trasaturile pozitive si negative si experientele.

5.*Extinderea scopului*.ingustarea nevrotica a perspectivei este in mod constient inlaturata.Cineva invata sa nu mentina conflitul in alte domenii.in acelasi timp, cineva invata sa stabileasca noi scopuri, care , probabil nu au fost niciodata stabilite inainte. Tratamentul este astfel bazat pe doua proceduri care merg in paralel si sunt impletite: *psihoterapia*, in care relatia intre terapeut si pacient este de capatâi; si *auto-ajutorul*, in care pacientul preia sarcinile terapeutului in cercul de oameni apropiati.

Exisa unii pasi esentiali in psihoterapia analitica diferentiala.Utilizând aceasta metodologie, noi am cules informatii din conflicte maritale, probleme de invatare, depresie, fobii, tulburari sexuale si tulburari psihosomatice, cum ar fi probleme digestive, tulburari circulatorii si cardiace, dureri reumatice si astm.Multe cazuri din psihopatologie si de asemenea schizofrenia au fost tratate.

Evaluarea succesului a aratat ca a existat o imbunatatire considerabila, dupa o scurta perioada de timp (6 pâna la 10 sedinte).Verificarea, un an mai târziu a majoritatii cazurilor a aratat faptul ca succesul terapiei a continuat.Am descoperit rezultate favorabile, in special in tulburarile nevrotice si psihosomatice.Comparata cu formele noastre obisnuite de terapie, psihoterapia pozitiva a furnizat astfel o alternativa favorabila.

5

PSIHOTERAPIA TRANSCULTURAL|

O gradina si doua lumi

intr-o noapte de vara, membrii unei familii au dormit in gradina din fata casei lor.Cu neplacere, mama a vazut ca fiul sau si sotia acestuia (pe care nu o suporta) s-au cuibarit unul in bratele celuilalt.incapabila sa suporte acest lucru, ea i-a trezit si s-a plâns, "Cum puteti dormi atât de apropiati unul de altul pe caldura asta?Este nesanatos si periculos.

in alt colt al gradinii, dormea fiica sa si ginerele sau, pe care il adora.Dormeau departe unul de altul, la cel putin un picior distanta intre ei.Mama i-a trezit usor spunând: "Dragii mei, cum puteti dormi atât de departe unul de altul, când este un frig ca acesta? De ce nu va incalziti unul pe altul?" Nora sa a auzit acestea.Ea s-a ridicat in capul oaselor si cu voce tare a pronuntat urmatoarele cuvinte, ca pe o rugaciune: "Ce milostiv este Dumnezeul nostru.O singura gradina si o vreme asa de schimbatoare!"

Dificultati transculturale - in viata privata, munca si politica - se dezvolta zilnic din ce in ce mai mult.Daca luam modul in care societatea se dezvolta acum, solutionarea problemelor transculturale va deveni una din sarcinile majore ale viitorului.Din moment ce, oamenii din diferite cercuri culturale au obisnuit sa fie separati, prin distantele mari si intra in contact doar in circumstante neobisnuite, inovatiile tehnice au devenit din ce in ce mai mult sanse pentru contact in vremea noastra.Doar deschizând ziarul de dimineata, noi evadam din spatiul nostru si luam contact cu problemele oamenilor din diferite cercuri si grupuri culturale.in general, noi interpretam aceste evenimente, in functie de modul in care ne-am dezvoltat odata cu ele.Suntem pregatiti sa criticam, sa condamnam sau sa ne amuzam de ele, din cauza presupupusei lor naivitati, brutalitati sau lipsei incomprehensibile a preocuparii (?).

in procesul transcultural, noi ne confruntam cu conceptele, normele, valorile, pattern-urile comportamentale, interesele si punctele de vedere care sunt valide intr-o cultura particulara.

Este de precizat aici ca infruntam un pericol pentru procesul transcultural (intr-un dublu sens al termenului): tipizarea asociata cu procesul transcultural ("germanul", "persanul", "orientalul", "italianul", "francezul" s.a.m.d.) poate conduce la stereotipie si prejudecata.Din acest motiv este intotdeauna important sa tinem minte ca, descrierile transculturale se confrunta cu tipologii, de exemplu, cu abstractii sau relatii statistice care intotdeauna permit exceptii si care pot fi respinse(?) de cazurile individuale si dezvoltarile istorice.in acest sens, paradoxurile sunt posibile, paradoxuri cu care ne vom intâlni intotdeauna, cum ar fi "prusacul estic (european)", care este foarte serios in ce privestepunctualitatea, ordinea si exactitatea si "prusacul oriental", care este tolerant si lax in atitudine fata de punctualitate, care-l face sa se potriveasca atmosferei bazarului oriental.

in acelasi fel, exista cercuri culturale, de asemenea, cercuri educationale, in care o persoana isi dezvolta propriul sistem cultural, care apoi se ciocneste cu celelalte sisteme.

Principiul insotitor al problemelor transculturale, astfel, devine principiul pentru relatii umane si pentru procesarea conflictelor interne.De aceea devine un obiect de psihoterapie.

6

POVEŞTILE CA INSTRUMENTE iN PSIHOTERAPIE

Jumatatea de adevar

Este povestit urmatorul incident in legatura cu profetul Mahomed.Profetul si unul din insotitorii sai au venit intr-un oras sa predice.Curând, unul din adeptii invataturilor sale a venit la el si a spus: "Doamne, nu exista nimic, decât prostie in acest oras.Locuitorii sai sunt atât de incapatânati.Nimeni nu vrea sa invete ceva.Nu vrei sa convertesti aceste inimi de piatra." Profetul a raspuns cu bunatate, "Ai dreptate." Curând dupa asta, un alt membru al comunitatii s-a apropiat de profet.Zâmbind, el a spus: "Doamne, esti intr-un oras norocos.Oamenii tânjesc dupa adevarata invatatura si isi deschid inimile lor lumii tale." Mahomed a zâmbit cu bunatate si a spus din nou, "Ai dreptate." "O, Doamne" a spus insotitorul lui Mahomed, "Ai spus primului om ca are dreptate, iar celuilalt care a afirmat opusul, i-ai spus ca are dreptate, de asemenea.Ei bine, negrul nu poate fi alb." Mahomed a replicat, "Fiecare vede lumea asa cum se asteapta sa fie.De ce ar trebui sa resping pe cei doi oameni?Unul vede raul, iar celalalt binele.Ai putea sa spui ca unul din ei greseste? Nu sunt oamenii de aici si de oriunde, buni si rai in acelasi timp?Nici unul din acei doi oameni nu a spus ceva gresit, doar ceva incomplet."

Povestile functioneaza in multe feluri.Noi suntem interesati in principal de acele functii care se confrunta cu originea si evolutia conceptelor si semnificatia lor educationala sau terapeutica.Din acest punct de vedere am stabilit patru domenii care reprezinta principalele centre de conflict: relatia cu corpul cuiva, relatia cu realizarea/cariera; relatia cu ceilalti oameni si cu celelalte grupuri (contact/traditie); si relatia cu intuitia, fantezia si viitorul.

Pentru a preveni neintelegerea trebuie sa accentuez ca noi suntem constienti de limitele noastre in examinarea (cercetarea) povestilor orientale, referitor la functia lor psihosociala, de exemplu referitor la

relevanta lor pentru situatia speciala a psihoterapiei sau pentru relatiile similare acesteia.in acest caz, noi lucram doar cu un singur aspect al povestilor.Lasam la latitudinea cititorului sa descopere celelalte cai ale povestilor: pentru a le intelege ca functii ale artei, ca miniaturi a caror semnificatie nu este dezvaluita doar prin interpretare psihologica.

FUNCŢIILE POVEŞTILOR

Profetul si lingurile mari

Un credincios ortodox a venit la profetul Ilie.El a venit pentru a afla daca exista Iad sau Rai, pentru ca in mod normal vroia sa-si traiasca viata in consecinta."Unde este Iadul - unde este Raiul?" in timp ce spunea aceste cuvinte, el s-a apropiat de profet, dar Ilie nu i-a raspuns.Ilie l-a luat pe om de mâna si l-a condus pe aleile intunecate dintr-un palat.Ei au trecut printr-o usa de fier si au intrat intr-o camera mare, ticsita cu multi oameni, bogati si saraci, unii imbracati in zdrente, altii impodobiti cu bijuterii.in camera din mijloc, o oala mare cu supa, statea deasupra focului.Castroanele fierbinti raspândeau o aroma minunata prin camera.in jurul oalei, multimea flamânda se lupta sa primeasca portia ei de supa.Omul care a venit cu Ilie a fost uimit când a vazut lingurile pe care le carau oamenii, deoarece lingurile erau la fel de mari ca oamenii.Fiecare lingura era alcatuita dintr-un bol de fier si se termina cu un mare mâner de lemn.Oamenii flamânzi se ingramadeau in jurul oalei.Desi fiecare isi dorea partea sa, nimeni nu o primea.Era greu sa scoti lingura grea din oala, si, din moment ce lingura era foarte lunga, chiar cel mai puternic om nu putea s-o duca la gura.Omenii mult mai impertinenti, si-au ars chiar bratele si fata sau au varsat supa pe vecinii lor.Dojenindu-se unul pe altul, ei s-au certat si s-au lovit unul pe altul cu lingurile pe care ar fi trebuit sa le foloseasca pentru a-si potoli foamea.Profetul Ilie l-a luat pe omul care il escorta de brat si i-a spus, "Acesta este Iadul!" Ei au parasit camera si, curând nu au mai fost capabili sa auda, din cauza plânsetelor infernale din spatele lor.Dupa o lunga calatorie prin pasajele intunecate, ei au intrat intr-o camera diferita.Aici stateau de asemenea multi oameni.in mijlocul camerei era din nou o oala cu supa fierbinte.Fiecare persoana avea o lingura gigantica in mâna sa, la fel ca si cei pe care Ilie si barbatul i-a vazut in Iad.Aici, oamenii erau hraniti bine.Numai liniste, alaturi de zgomotul lingurilor care se cufundau in supa.Existau intotdeauna doi oameni care lucrau impreuna.Unul cufunda lingura in oala si isi hranea partenerul.Daca lingura devenea prea grea pentru o persoana, alti doi il ajutau cu mijloacele lor, astfel ca fiecare sa fie capabil sa manânce in

pace.Imediat ce o persoana a mâncat destul, venea rândul altei persoane.Ilie a spus omului care-l insotea, "Acesta este Raiul!".

Povestile par sa apartina la doua grupuri diferite:

a.povesti care stabilizeaza existenta normelor;

b.povesti care relativizeaza existenta normelor.

in ciuda tuturor contradictiilor lor, aceste doua scopuri nu sunt in mod reciproc exclusive.in primul rând, "lectia" unei povesti depinde de modul in care cititorul reflecta asupra lor.in al doilea rând, relativizarea normelor individuale, "schimbarea perspectivei" nu inlocuieste valorile, dar are in vedere celelalte valori la care tine persoana.Reversul acestei situatii este de asemenea adevarat.Accentuarea pe reliefarea normelor, inseamna ca celelalte puncte de vedere sunt provocate in intrebare sau sunt repudiate.in interactiunile umane, la fel ca si in experienta si in procesarea sa mentala, exista anumite procese legate de confruntarea cu povestile.Noi descriem aceste procese ca "functii" ale povestilor.

Functia de oglinda.Abundenta imaginilor in povesti, face continuturile lor sa para mai apropiate de ego si astfel sa ajute cititorul sa se identifice cu ele mult mai usor.El poate proiecta nevoile sale si poate intruchipa semnificatiile sale, intr-un fel care se potriveste propriei sale structuri psihice in acel moment.Aceste reactii, pot deveni obiecte ale muncii terapeutice.Prin asocierea cu o poveste, pacientul discuta despre el insusi, conflictele si dorintele sale.Comprehensiunea si receptivitatea la povesti este mai usoara, prin schitarea fanteziilor si amintirilor pacientului.Separate de lumea directa a experientei, povestile, daca sunt utilizate in mod intentionat, pot conduce pacientul la o anumita distanta fata de conflict.Povestile devin o oglinda, care reflecta si care poate fi reflecta.

Functia de model.Povestile sunt un model.Ele reproduc situatii conflictuale si infatiseaza solutii posibile, de exemplu, subliniaza rezultatele incercarilor individului pentru a rezolva conflictul.Ele promoveaza invatarea, prin lucrarea cu modelul.Dar acest model nu este unul rigid.El contine un numar de interpretari si conexiuni posibile la situatia pe care o avem la indemâna.Povestile furnizeaza o situatie test, in care noi putem incerca raspunsuri neobisnuite la gândurile si sentimentele noastre, si apoi sa le aplicam la conflictele noastre intr-un mod experimental.Pacientii cer un pret mare pentru ideile lor de baza si mitologiile personale.Bune sau rele, aceste idei ii ajuta, eventual sa intâmpine existenta conflictelor.Ca si in cazul unei persoane care nu stie sa innoate, care da frâu liber temerilor sale, la fel pacientului ii este teama sa renunte la ideile sale care i-au ghidat viata, chiar daca ele l-au condus intr-o furtuna a conflictului.Acest lucru este adevarat, in special atunci când pacientii nu sunt chiar siguri ca terapeutul le

poate oferi ceva de valoare egala sau mai mare.Pacientul manifesta opozitie si mecanisme defnsive, care pot impinge procesul terapeutic, pe de o parte, dar pot de asemenea furniza o intrare in conflict, furnizare care poate fi recunoscuta de ei destul de clar.

Rezistenta poate lua multe forme: tacere, intârziere, esecul de a aparea la intâlnire, dubii in legatura cu valoarea terapiei, exprimate prin comentarii cu privire la costul terapiei, pretentii asupra timpului s.a.m.d.Astfel de rezistente se pot intâlni in procesul terapeutic.Aceasta munca, desigur, nu este in mod necesar placuta pentru pacient.Atacurile terapeutului asupra conceptiilor gresite, rezistentei si mecanismelor defensive, in mod obisnuit provoaca o defensa frontala, de o anumita intensitate.

in situatia terapiei, confruntarea intre terapeut si pacient este inlaturata prin prezenta povestilor, ca un intermediar intre aceste doua fronturi.Este un semn de respect pentru pacient, iar aceste povesti vorbesc dorintelor sale narcisiste (R. Battegay, 1977). Subiectul conversatiei nu este pacientul, care ar manifesta un comportament simptomatic, ci eroul povestii.in acest fel, incepe un proces cu trei parti: *pacient-poveste- terapeut.* Povestea indeplineste rolul functional al unui filtru.Pentru pacient, ea reprezinta un scut care, cel putin temporar, il lasa liber cu mecanismele sale defensive, incarcate de conflict.in comentariile si interprtarile sale asupra povestilor, el furnizeaza informatii, care ar fi fost greu de capatat in afara povestii.Aceasta functie filtru a povestii, de asemenea functioneaza in mariaj si in educatie.Datorita calitatii de model a povestii, partenerului ii pot fi date informatii, fara a provoca o reactie agresiva din partea sa; pe de alta parte, povestile ii dau persoanei o sansa de a se exprima intr-o forma de comunicare, pe care ea nu o are in mod obisnuit la dispozitie.

Efectul odihnitor.Datorita imageriei lor, povestile pot fi usor retinute si puse in aplicare in alte situatii.Ele sunt prezente in viata de zi cu zi a pacientului, la fel ca si in tratamentul sau, indiferent daca o situatie similara le vine in minte sau daca este nevoie de intrebarile pe care povestea le-a evocat.in diferite circumstante, pacientii pot interpreta povestea in mod diferit.El extinde semnificatiile originale ale povestii si actualizeaza noi concepte, care il ajuta sa diferentieze propria sa mitologie.in acest sens, povestea functioneaza ca un depozit.Ea afecteaza pacientul o lunga perioada de timp si il face independent de terapeut.

Povestile ca transmitatoare ale traditiei.Povestile transmit traditie, indiferent de ceea ce este traditia: cultura, familie, societate sau traditie individuala, ca rezultat al propriei experiente.O poveste, astfel merge dincolo de o viata individuala momentana si transmite gânduri, reflectii si asociatii.Transmise de la generatie la generatie, povestile intotdeauna par sa fie la fel.Dar, depinzând de persoana care le

asculta, ele capata o semnificatie noua, probabil necunoscuta.Daca ne indreptam atentia la continutul povestilor si la conceptele pe care ele le contin, putem descoperi atitudini si modele de comportament, care formeaza baza pentru o traditie unica a comportamentului nevrotic si a susceptibilitatii la conflict.

Conceptele psihoterapeutice clasice includ mitologii istorice comparabile cu povestile noastre.Un exemplu este complexul Oedip, unde povestea lui Oedip, schitata din modele traditionale este, in primul rând o metafora pentru comportamentul (pattern) fata de autoritate.Aceasta metafora a fost ulterior aplicata la teoria si practica psihanalitica a complexului Oedip.

Povestile ca transmitatoare transculturale.Ca purtatoare ale traditiei, povestile sunt reprezentantele unei culturi.Ele reflecta regulile acceptate cultural, conceptele si normele comportamentale.Aceste continuturi furnizeaza intariri si asigurari, chiar pentru oamenii care sunt membrii unui grup cultural in discutie.Aceste continuturi sugereaza solutii care sunt acceptate in cadrul culturii.Povestile din alte culturi, totusi, aduc informatii despre reguli si concepte, care sunt importante in acele culturi; ele demonstreaza alte modele de gândire si permit pacientului sa extinda repertoriul sau de concepte, valori si solutii.

Acest proces este legat de alt proces, demontarea barierelor emotionale si a acelora care opun rezistenta cailor ciudate ale gândului si comportamentului, provocând noi gânduri, percepute ca agresive si amenintatoare.Astfel de bariere emotionale, scot imediat la iveala defensele, când intelegerea si receptivitatea ar fi de preferat.Dar constientizarea dureroasa a prejudecatii in timpurile noastre poate fi contracarata cu povesti transculturale.

Cineva invata moduri de gândire straine si probabil chiar le adopta pentru el.Cineva ar trebui sa-si aminteasca ca povestile nu reprezinta in mod necesar formele acceptate ale unei societati.Dar chiar daca ele sunt anacronisme, ele pot aparea in mintea cuiva, prin stimularea gândurilor acestuia, provocarea ideilor cu privire la existenta si introducerea conceptelor noi si necunoscute.

Povestile ca instrument pentru regresie.Atmosfera in care povestile sunt spuse nu este seaca, abstracta sau marcata prin largi fisuri intre terapeut si pacient.Dimpotriva, atmosfera este in general deschisa, prietenoasa, cooperativa.Mediul in care se manifesta este intuitia si fantezia.in societatea noastra, orientata spre realizare, intoarcerea catre fantezie capata semnificatia regresiei, o intoarcere la fazele timpurii ale dezvoltarii: când am fost preocupat de povesti, am actionat mai putin ca un adult tipic din vest si mai mult ca un copil sau artist caruia i s-a permis sa se indeparteze de la normele standard ale realizarii si i s-a permis sa intre intr-o lume a fanteziei.in cadrul

terapeutic, povestile permit adultului sa renunte la comportamentul realizat si sa experimenteze idei amuzante si atitudini ale copilariei.Cineva vrea sa inteleaga povestile spontan, fara sa se gândeasca prea mult.Le deschid usa pentru fantezie, gândire metaforica, pentru o reactie neinfricata si neincatusata pentru continuturi fantastice, pentru o senzatie formidabila si minunata.intr-un fel, ele transmit *creativitate.*Ele sunt intermediarul intre realitate si dorinta noastra pentru placere.Povestile, astfel construiesc o punte pentru dorintele si scopurile personale ale viitorului apropiat si indepartat.Povestile lasa loc pentru utopii, alternativele pentru realitate.

Aceasta coborâre in perioadele de dezvoltare timpurii este ghidata de catre temele din povesti; ea permite pentru unii regresia - la inceput doar partial - si permite chiar, pacientilor cu un ego slab sa patrunda in procesul terapeutic cu atentie, fara a gresi . in aceasta conexiune, as vrea sa va vorbesc despre o experienta pe care o cred in mod special informativa.

intr-o clinica psihiatrica, am condus un grup psihoterapeutic mixt, cu pacienti cu manie, alaturi de pacienti suferind de tulburari schizofrenice, depresive si nevrotice.Orientati tematic, am inceput cu povesti mitologice care au condus la o activitate vesela, dar bine controlata.Chiar pacientii mai putin accesibili au fost capabili sa participe intr-un grad remarcabil.Acest experiment a avut loc intr-o clinica unde psihoterapia analitica nu a fost in mod obisnuit practicata.Procedurile analitice au fost problematice, astfel incât nu a putut fi clar determinat ca sentimentele experientei ar putea fi controlate in cadrul grupului.

*Povestile ca si concepte contrare (opuse).*Prin prezentarea povestilor, terapeutul nu promoveaza o terapie stabilita.El ofera pacientului un concept contrar, pe care el il poate accepta sau respinge.in acest proces, informatia este in mod constient plasata intr-o situatie familiara sau noua - intr-o maniera ambigua, desigur.Informatia poate, astfel interveni unilateral intr-un conflict.Povestile sunt de aceea numai un caz exceptional al comunicarii umane, in care conceptele sunt de asemenea schimbate.Un exemplu al acestui lucru este furnizat prin urmatorul dialog din vechea literatura persana.

Un tata chinuit i-a dat fiului sau acest sfat: "O, fiul meu, intotdeauna sa te feresti de proverbul <Fiecare floare miroase diferit>, si renunta la tentatia de a te lasa prins in mrejele femeii." Fiul i-a dat de gândit spunând:"Tatal meu, tu nu ai vazut fata paradisiaca a acestor femei, ochii tai nu s-au afundat in intunecimea parului lor, iar privirea ta nu s-a bucurat de semnul de pe barbia lor, nu ai stat intr-un colt pierdut, in timp ce te imbatai cu iubire, zguduit de vise furtunoase."

Tatal a raspuns, "Dragul meu fiu, tu nu ai vazut o masa fara pâine si mâncare.Nu ai cunoscut cruzimea femeii, tipetele copiilor, nu ai stat intr-un colt pierdut, in mijlocul datoriilor, asteptând sosirea multor musafiri neanuntati."

Din acest dialog putem presupune ca tatal si fiul sunt foarte apropiati unul de altul.

Simtim acest lucru, in ciuda diferentei dintre punctele lor de vedere, care sunt puncte de contact intre ei.Nimeni nu se poate astepta sa apara imediat o schimbare sau, mai bine spus, aici si acum.Pozitiile lor sunt clarificate; informatia este transmisa in ambele parti, si dupa toate aparentele, este inteleasa.Dar, in primul rând, informatia este testata pentru a vedea daca, conceptele se potrivesc sau, daca apare obligatia ca unul din cei doi sa-si modifice conceptul original.Cineva se identifica cu noile puncte de vedere, temporar sau experimental si determina ce parti sunt acceptabile, ce parti il pot ajuta sa dobândeasca o mai buna intelegere a realitatii, si care trebuie indepartate ca inexplicabile.Cu alte cuvinte, ambelor persoane din conversatie le trebuie timp, inainte ca ele sa obtina un rezultat din noua informatie.

in situatia terapeutica, conceptele opuse sunt oferite ca prescriptii.Pacientului ii este data sarcina de a lucra cu conceptul opus.Acest lucru poate insemna ca pacientul ar trebui sa citeasca o poveste, sa se gândeasca la ea, sa discute despre ea, sau sa scrie ce a inteles din ea.Terapeutul poate prescrie in mod expres sarcina, sau - fara a mentiona in mod special - el lasa provocarea calitatii povestii sa conduca pacientul la practicarea conceptului opus.Forma conceptului-opus, dealtfel depinde de circumstante.Cineva poate alege din acele forme de povesti care transcriu informatia cu foarte multa redundanta si imagerie poetica; poate alege "morala povestii", care sintetizeaza pe scurt conceptul informativ; un proverb care exprima ideea; un concept opus, "fara contur", care se dezvolta direct, ca un raspuns la ceea ce ofera pacientul.

Schimbarea perspectivei.Cele mai multe din povestile noastre merg dincolo de descrierea pura si contin o experienta contrara (opusa), asa cum stim din iluziile optice.Fara a face foarte mult efort, ascultatorul obtine o schimbare de perspectiva, care apare ca o surpriza pentru el si stârneste o reactie: "Aha!"

Amenintarea

Magarul muezinului a fost furat.Plin de furie, el a alergat la bazar si a strigat cu voce tare, "Acela care mi-a furat magarul ar trebui sa-l aduca inapoi imediat." Cu fata rosie de furie si cu venele umflate la

gât, el a continuat sa strige, "Daca nu-mi primesc magarul inapoi imediat, am sa fac ceva ce n-ar trebui sa fac." Oamenii stateau in jurul sau, vizibil inspaimântati de toate acestea, dar brusc - nimeni nu stie cine l-a adus - magarul statea acolo.Multimea s-a imprastiat.Toti erau multumiti ca problema a fost rezolvata atât de usor.Dar un batrân s-a intors catre muezin si l-a intrebat, "Spune-mi, ce ai fi facut si nu ar fi trebuit sa faci, daca nu ti-ai fi primit magarul inapoi?" Muezinul a intrebat: "Ce as fi facut?As fi cumparat alt magar si voi trebuia sa-mi spuneti daca era un lucru intelept sa fac acest lucru, cu putinii bani pe care ii aveam in buzunar."

Prima parte a acestei povesti incurajeaza identificarea.Prin furarea magarului sau, muezinul a devenit victima unei injustitii.El reactioneaza cu agresiune si fantezia omnipotentei."Ceva ingrozitor se va intâmpla daca....." Pe baza propriilor noastre idei despre justitie, este usor pentru noi sa intelegem si sa aprobam amenintarile muezinului.

Dar, in acelasi timp stim ca un eveniment ingrozitor poate produce rezultate neplacute, rezultate pe care noi le putem prevedea cu ochii mintii.Acest lucru poate duce la o tensiune, pe care muezinul o rezolva intr-un mod neasteptat, punând situatia intr-o noua lumina.Pretentiile sale pentru justitie, brusc palesc in fata motivului economiei.Un nou magar ar costa pur si simplu prea mult.Evenimentul ingrozitor este incarcat de agresiune directa.intr-adevar exista conflictul intre standardele economiei si situatiei financiare actuale ale muezinului.Aceasta schimbare de referinta scade tensiunea care a fost construita.Usurati, noi reactionam cu un zâmbet sau chicot.Ne putem distanta de situatia amenintatoare.Acest proces al inlocuirii apare in multe povesti.O schimbare de perspectiva este sugerata cititorului sau ascultatorului.Aceasta noua perspectiva are de a face cu conceptele de baza.

Conceptele opuse, asa cum sunt prezentate in povesti, incurajeaza schimbarile in ceea ce priveste perspectiva si experimentarea conceptelor neobisnuite si solutiilor posibile.Dar, in acest proces, problema centrala nu este ca pacientul sa fie condus sa nege comportamentul pe care el il mentine in ciuda multor dispute.Altceva este implicat in schimbarea perspectivei: situatiile familiare sunt vazute dintr-un nou unghi si astfel capata un caracter diferit.Ocazional, mai multa schimbare in ceea ce priveste perspectiva este tot ceea ce este necesar pentru a rezolva problema.

8

INDICAŢII (DIRECŢII) PENTRU CITITOR

Pretul cuvenit

Cânde regele Anoschirwan a calatorit prin tinutul sau, cu oamenii sai, el a venit intr-o zona pustie in munti unde nu exista, nici macar o coliba de pastor amarâta.Bucatarul regelui s-a lamentat, "Nobile sultan!Sunt aici sa-ti satisfac gusturile.Dar in bucataria noastra nu mai avem nici macar un strop de sare.{i fara sare, gustul mâncarii va fi ingrozitor.Nobile sultan, ce ar trebui sa fac?" Anoschirwan a replicat, "intoarce-te in cel mai apropiat oras.Acolo vei gasi un comerciant care va avea sare de vânzare.Dar fii atent sa platesti pretul care se cuvine si sa nu dai mai mult decât face." "Nobile sultan" a raspuns bucatarul ,"in buzunar ai mai multi bani decât oricine altcineva din lume.Ce diferenta ar fi daca ai plati un pic mai mult pentru sare.Nu ar conta prea mult." Regele s-a uitat la el serios si a raspuns, "Sunt exact lucrurile marunte care se transforma in injustitiile lumii.Lucrurile marunte sunt ca picaturile de apa care umplu un intreg lac.Marile injustitii ale lumii incep de la lucruri minore.Asa ca mergi si cumpara sare la un pret obisnuit."

Aproape toate povestile din aceasta carte se refera la cazuri simple, la descrieri ale situatiilor de viata reale si la probleme in relatiile interpersonale.Prezentarile de caz sunt exemple si evenimente care au avut loc in practica mea terapeutica sau in legatura cu ea.Aceste cazuri reflecta unicitatea situatiilor particulare.Ele reprezinta doar o aplicatie posibila a povestii luate in consideratie.Aceasta inseamna ca pasii abordati pentru a ajuta un pacient sa intelega conflictul sau nu vor avea in mod necesar succes in cazuri asemanatoare.

Ele ar trebui, totusi sa stimuleze pacientul sa perceapa mult mai usor interactiunile umane si sa fie mult mai sensibil la neintelegerea cauzelor lor.

Fiecare persoana poate citi povestile si sa le interpreteze pentru el si situatia sa.Ele sunt piese didactice care functioneaza, fara sprijinul cuiva; ele sunt mai mult decât o simpla distractie; ele sunt directii (indicatii), pe care fiecare persoana le poate accepta referitor la nevoile sale.La fel cum noi am ales cazurile din practica terapeutica, la fel fiecare cititor poate incarca povestile cu propriile sale semnificatii, sa se gândeasca la mesajul lor si sa discute despre ele cu ceilalti oameni.Din aceasta cauza nu am inclus interpretarile pentru unele povestile din partea de final a cartii.Ele pot stimula cititorul sa continue in felul sau ceea ce noi am inceput aici.

Utilizarea povestilor in psihoterapia pozitiva nu este arbitrara sau intâmplatoare.Ele sunt in mod constient pozitionate in cadrul celor cinci etape ale tratamentului si necesita o parte din sensibilitatea si insight-ul terapeutului fata de nevoile pacientului si propriile motive ale terapeutului.Ele necesita, de asemenea curajul de a renunta la formele structurate clar ale relatiilor si curajul de a patrunde in fantezie si

necesitati (nevoi) intuitive.

9

SURSE ALE POVEŞTILOR

Despre diferenta intre portile oraselor si gura

Traia odata in Orient un rege a carei intelepciune lumina tinutul ca un soare, a carei desteptaciune nu era depasita de nimeni si a carui bogatie nu era intrecuta de nimeni.intr-o zi, un vizir a venit la el cu o fata nefericita."Marite sultan, tu esti cel mai intelept, cel mai maret si mai puternic om din tinut", a spus el.Tu hotarasti viata si moartea.Dar ce am auzit in timp ce calatoream prin tinut?Peste tot oamenii te pretuiesc.Dar unii oameni vorbesc foarte rau despre tine.Ei fac glume si se plâng de deciziile tale intelepte.Cum se poate intâmpla , tu cel mai marit dintre mariti, sa existe o asemenea insubordonare in domeniul tau?" Sultanul a zâmbit indulgent si a raspuns, "Ca orice om din regatul meu stii ca am multumit pe toata lumea.{apte tinuturi sunt sub controlul meu.Sub conducerea mea, sapte tinuturi au ajuns la progres si prosperitate.in sapte tinuturi, oamenii ma iubesc din cauza dreptatii mele.Ai in mod sigur dreptate.Nu pot face multe lucruri.Pot avea porti uriase ale oraselor, care sa fie inchise.Dar exista un singur lucru pe care nu il pot face.Nu pot inchide gura oamenilor mei.Nu ma framânta ceea ce spun oamenii rau despre mine.Ceea ce este important este ca fac bine."

Unele povesti din aceasta carte sunt din literatura orientala clasica si au fost adoptate de poeti ca Hafis, Saadi, Mowlana, Parwin Etessami s.a.m.d. (schite biografice, p. 157).Aceste povesti au devenit cunoscute in vest prin istorii medicale, studii orientale si lucrari literare.Celelalte povesti sunt din folclor.Ele sunt transmise oral, dar pâna acum aproape nimeni nu s-a deranjat sa le transcrie, apoi sa le aplice la psihoterapie sau criticismul social.Din nou, unele povesti sunt bine cunoscute in vest, intr-o forma similara.

Oamenii din vest le privesc ca pe anecdote sau glume, fara sa stie de ce ele sunt povestite sau de ce oamenii râd sau se minuneaza când le aud.

10

PERSONAJUL FAVORIT ÎN LITERATURA ORIENTALĂ

Cioara si papagalul

Un papagal statea cu o cioara intr-o cusca.O, cum suferea bietul papagal din cauza prezentei monstrului cu pene negre!"Ce negru urât, ce figura ingrozitoare, ce expresie faciala obisnuita.Daca o persoana s-ar uita la asa ceva, asa cum ar privi rasaritul soarelui, intreaga sa zi va fi ruinata.Nu exista o companie mai dezgustatoare ca a ta, oricum."

Oricât de ciudat ar parea, cioara suferea de asemenea din cauza prezentei papagalului.Trista si deprimata, cioara era lovita de destin sa stea impreuna cu acest camarad multicolor."De ce a trebuit sa ma loveaca ghinionul?De ce a apus steaua mea norocoasa?De ce s-au terminat zilele mele fericite si au aparut astfel de zile intunecate?Ar fi fost mult mai placut sa stau pe gardul unei gradini impreuna cu alta cioara, sa ma bucur de lucrurile pe care le avem in comun si sa fiu fericita."

(dupa Saadi)

Multe povesti au loc la nivelul caricaturii, de aceea fac mai putin dureroasa pentru ascultator identificarea cu personajele si destinele lor.Acest lucru permite, de asemenea ascultatorului sa mentina un simt al superioritatii.Trasaturile esentiale ale eroului sunt deduse din subiectul povestii.Celelalte caracteristici, pur si simplu sunt desconsiderate.Pe lânga ajutarea persoanei sa inteleaga povestea, aceasta unilateralitate este de asemenea esentiala pentru subiectul povestii.Fara aceasta diferentiere, subiectul si-ar pierde efectul de surpriza.Din perspectiva limitarii, legatura apropiata intre dezechilibrul nevrotic si povesti devine clara.in termeni generali, toti avem potentialul de a deveni figuri comice pentru ceilalti oameni, si anume atunci când demonstram limite impotriva mediului, limite referitoare la valorile acceptate de catre sistemul nostru sociocultural.

Prototipul "eroului" in multe povesti orientale este *muezinul*.El era un preot popular care, de obicei calatorea prin tara cu magarul sau.Din moment ce unii preoti ratacitori, foarte excentrici au trezit interesul publicului si au atras atentia cu glumele lor, ironia si comportamentul neindemânatic, muezinul a devenit o figura populara in folclorul persan.Multe lucruri care nu ar putea fi spuse deschis, din cauza ca ar viola bunele maniere si tactul, au fost puse in gura muezinului sau au aparut in povestile in care el a jucat un rol central.Pentru poporul iranian, muezinul a avut o functie similara cu aceea a bufonului curtii in Europa Medireviewa.in mod caricatural, el a prezentat adevarul si intelepciunea, adesea intr-un mod exagerat si le-a transmis dincolo de mediul povestii si glumei.Exista modele istorice pentru acest proces.Cu opt sute de ani in urma, faimosul poet si critic social, *Bahlull,* o ruda apropiata a legendarului calif *Harun al Raschid,* a fost de acord sa fie declarat nebun.Astfel, la adapost de urmarire, sub masca prostiei (tâmpeniei), el a fost capabil sa ajute la educarea populatiei.

Ca transmitator al glumei si ca rezumat al limitarii, muezinul devine o parte a ego-ului individului.Cineva il poate descrie pornind de la propriile sale experiente si de la partile disociate ale personalitatii.Facând astfel, el restabileste armonia interna: aceste lucruri irationale nu sunt exprimate de mine, ci de muezinul din mine.Numindu-l pe el, ma protejez pe mine de continuturile amenintatoare ale propriului meu sine.

Prin schimbarea perspectivei si schimbarea conceptelor, ascultatorul este fortat sa abordeze aceste concepte stranii, aparent amenintatoare, sau cel putin, ambivalente - in mod experimental, cel putin.Facând acest lucru, el extinde propriul concept asupra nivelului sentimentelor si procesarii experientei.Astfel de proceduri sunt astfel corespunzatoare, in timp ce patrundem intr-o schimbare terapeutica a atitudinii sau conduitei.

11

AUTO-DESCOPERIREA

Camila perfecta

Cu ani in urma, patru discipoli au calatorit prin desertul Kawir, cu o caravana.Seara, ei se strângeau in jurul focului si discutau despre experientele lor.Toti aveau o admiratie deplina pentru camile.Erau uimiti de linistea lor, admirau forta lor si gaseau rabdarea lor modesta aproape de neinteles."Noi suntem maestrii condeiului", a spus unul."Haideti sa descriem sau sa desenam acest animal, in asa fel incât sa pretuim si sa onoram camila." in timp ce spunea aceste cuvinte, el a luat o rola de pergament si a intrat intr-un cort, care era luminat de o lampa cu ulei.Dupa câteva minute, el a iesit si a aratat lucrarea sa celor trei prieteni.El desenase o camila, care tocmai se ridica dupa ce se odihnise.Camila era atât de bine desenata, incât cineva aproape ar fi crezut ca era vie.Atunci, urmatorul barbat a intrat in cort si curând a iesit.El facuse o scurta infatisare a avantajelor pe care camila le aduce pentru o caravana.Al treilea a scis un poem incântator.Atunci, al patrulea barbat, in cele din urma a intrat in cort si le-a interzis celorlalti sa-l deranjeze.Câteva ore mai târziu, focul s-a stins si ceilalti adormisera deja.Dar, din micul cort intunecat inca se auzea scârtâitul si cântecul monoton al penitei.Urmatoarea zi, cei trei l-au asteptat zadarnic pe colegul lor, la fel si a treia zi.La fel ca stânca, care s-a inchis in spatele lui Aladin, cortul era inchis celor patru discipoli.in sfârsit, in cea de-a cincea zi, intrarea cortului s-a deschis, s cel mai silitor dintre cei mai silitori a pasit afara, mort de oboseala, cu ochii incercanati si obrajii supti.Barba sa era nerasa.Cu pasi obositi si cu o privire, ca si cum ar fi mâncat lamâi verzi, el s-a apropiat de ceilalti.El a aruncat pe covor o legatura de pergamente.Pe fata primei role, el a scris cu litere mari, "Camila perfecta, sau cum ar trebui sa fie o camila....."

La fel ca multe alte lucruri, noi am invatat, de asemenea raporturile noastre cu povestile, fabulele si basmele.Am invatat sa le iubim sau sa le respingem, sau sa reactionam indiferent.Exista câteva intrebari care ne-ar putea ajuta sa intelegem sursele atitudinilor noastre fata de povesti:

Cine v-a citit sau v-a spus povesti (tata, mama, bunicii, matusa, educatoarea s.a.m.d.)?

Puteti sa va amintiti situatiile in care v-au fost spuse povestile?

Cum v-ati simtit?

Ce ati gândit in legatura cu basmele si povestile?

Ce povesti, naratiuni sau basme va vin in minte in mod automat?

Care este autorul dvs. favorit?

Ce proverbe sau concepte au cea mai mare semnificatie pentru dvs?

Pentru multi oameni, nu basmele si fabulele sunt cele care imprima relatiile lor cu povestile.Mai curând, ele sunt asociate cu parabolele religioase si povestile biblice.Unii au dezvoltat o preferinta pentru imageria povestilor, dar altii au capatat o profunda neincredere sau antipatie emotionala.Dar acest raspuns este mai curând o reactie impotriva legaturii religioase, decât impotriva povestilor in sine.

Unele exemple pentru intelegerea parabolelor religioase apar in primul segment al partii a doua.

PARTEA A DOUA

POVEŞTILE ÎN PRACTICĂ

1

PARABOLE

Chiar daca as vorbi in limbi omenesti si ingeresti, si n-as avea dragoste, sunt o arama sunatoare sau un chimval zanganitor.

(I Corinteni 13:1)

Crede in Dumnezeu si leaga camila bine

Credinciosii au venit in multime pentru a auzi cuvintele profetului Mahomed.Un barbat a ascultat atent si devotat, s-a rugat cu credinta si fervoare, si, in cele din urma l-a parasit pe profet când a venit seara.El a iesit cu greu din multime, dar imediat a venit intr-un suflet inapoi si a inceput sa se plânga, cu o voce agitata, "O, doamne!in aceasta dimineata mi-am condus camila catre tine, profetul Domnului, ca sa te ascult.Acum, camila a plecat.Este aceasta justitia divina?Este aceasta rasplata pentru credinta mea?Este aceasta multumirea pentru rugaciunile mele?" Mahomed a ascultat aceste cuvinte disperate si a raspuns cu un zâmbet ingaduitor, "Crede in Dumnezeu si leaga camila bine (sigur)."

Limbajul religiilor este un limbaj in imagini.Aproape toate textele religioase evita proclamarea comendamentelor (poruncilor) si prohibitiilor (constrângerilor) in limbajul simplu; ele pot fi comparate cu cartile noastre de drept, unde limbajul plin de nuanta este sacrificat pentru precizie.Nu conteaza daca proclamatorul textelor religioase insusi utilizeaza comparatii, parabole sau imagini verbale in aceste texte sau daca viata sa este prezentata ca model; oriunde gasim

procedee stilistice, care sunt similare acelora din povesti, fabule si mitologii.

Povestile par sa fie transmitatoare ale mesajelor morale, filosofice si religioase. Chiar in parabolele religioase, modelele sunt prezentate pentru propulsare (intrecere) sau pentru a servi ca frânare.Ele dau credinciosului informatii despre modul cum ar trebui sa actioneze ca membru al comunitatii sale religioase.Ele arata ce modele ar trebui utilizate.Urmatoarea poveste este o poveste din Coran, referitoare la ginerele lui Mahomed, Ali.

Mâncatorul de curmale

O femeie a venit cu baietelul ei la inteleptul Ali si a spus, "Fiul meu sufera din cauza unei probleme serioase.El manânca curmale de dimineata pâna seara.Daca nu ii dau curmale tipa foarte tare.Ce ar trebui sa fac?Te rog ajuta-ma." inteleptul Ali s-a uitat cu blândete la copil si a spus, "Femeie, du-te acasa si intoarce-te mâine la aceasi ora." in urmatoarea zi, femeia si fiul ei au venit din nou in fata lui Ali.Marele maestru l-a luat pe copil in brate, a vorbit cu el prietenos si, in cele din urma i-a luat curmalele din mâna, in timp ce ii spunea, "Fiul meu sa te gândesti intotdeauna la cumpatare.Exista si alte lucruri care au un gust bun." Cu aceste cuvinte, i-a lasat pe mama si pe copil si a plecat.Femeia care era oarecum incurcata, l-a intrebat, "Marite stapân, de ce nu ai spus acest lucru ieri?De ce a trebuit sa facem a doua oara o calatorie lunga pâna la tine?" "Femeie buna", a raspuns Ali, "ieri nu-i puteam spune cu convingere fiului tau ce i-am spus astazi, deoarece ieri, eu insumi am gustat din dulceata curmalelor."

Aproape toate religiile au cunoscut o intoarcere catre specializare.Rabinii erau transmitatorii invataturilor Vechiului Testament; parintii bisericii si preotii romano-catolici au devenit propovaduitori ai Noului Testament.in Islam, imanul, si la un nivel mai coborât, muezinul (Akhunden), au comunicat continuturi religioase.

Dar, pe de alta parte, toate scripturile acestor religii accentueaza ca o intelegere a invataturilor lor nu este rezervata doar câtorva discipoli; nimeni nu este "mai egal" decât restul.Prin semnificatiile diferitelor parabole, toate aceste scrieri implica faptul ca oricine poate patrunde continuturile religioase.

Isus a utilizat copilul ca pe un simbol al persoanei care se apropie de adevarul religios si fara prea multe sofisme.

Urmatoarea poveste este povestita referitor la Babi, un discipol al lui Bab (precursor al religiei Bahai):

Discipolul si conducatorul de camila

intr-o caravana traversând desertul era odata un preot invatat, care era atât de intelept, incât a adunat laolalta 70 de camile, fiecare incarcata cu lazi grele.in ele nu era altceva decât carti ale discipolului, carti despre intelepciunea trecuta si prezenta.Aceasta incarcatura de carti era doar o picatura dintr-o galeata, in comparatie cu, cunostintele pe care preotul le avea in cap.

*Caravana era insotita de un biet conducator de camile, despre care se stia ca el credea ca ultimul i*man *(noul profet) va veni.S-a intâmplat, desigur, ca preotul sa-l convoace intr-o zi pe conducatorul de camile."{tii cât de faimos sunt printre discipolii tarii si ai intregii lumi", a spus el."Vezi 70 de camile care transporta doar o parte din cunoasterea mea.Cum se intâmpla ca tu, un simplu conducator de camile, in haine zdrentuite, care n-a invatat vreodata sa scrie si sa citeasca, care nu a frecventat o scoala, sa nu mai spunem de o academie, iti permiti sa crezi ca ultimul iman va veni?"*

Conducatorul de camile statea modest in fata elegantului domn, s-a inclinat politicos si a spus, "Efendi, doamne.Nu as indrazni niciodata sa calc dinaintea ta sau sa-ti adresez vreun cuvânt.Dar acum m-ai intrebat.Voi incerca sa-ti arat ce cred, dându-ti un mic exemplu.Doamne!Tu ai controlul unei minunate comori a cunoasterii, pe care as compara-o cu perlele delicate din mare.Aceste perle sunt atât de valoroase, incât ele trebuie pastrate intr-o cutie decorata desavârsit, invelite in catifea moale.in comparatie cu toate acestea, cunoasterea mea este ca pietrele obisniute pe care noi calcam in desert.Dar imagineaza-ti rasaritul soarelui.El trimite razele sale pentru noi.Doamne, aici apare intrebarea mea pentru tine: Ce incalzesc razele soarelui si reflecta stralucirea lor?Perlele tale pretioase in inchisoarea lor de catifea sau pietrele mele patetice de pe marginea drumului?"

Fie ca apartin scripturilor, fie ca ele sunt spuse si transmise referitor la aceste scripturi, povestile servesc pentru a elucida conceptele religioase ale profetilor.Cele 10 porunci ale lui Moise, care sunt in mod egal valide in iudaism si in crestinism, in islamism si in religia Bahai sunt exemplificate si facute intelese prin intermediul povestilor.Ele trec doncolo de nivelul abstract al poruncilor - "Sa nu....." - in lumea reala a credintei.Exista de asemenea realizari pedagogice, care sunt raportate la conceptele religiei.Urmatorul basm despre ginerele lui Mahomed, Ali este o ilustrare a poruncii "Sa nu furi".Poate fi de asemenea utilizat ca o introducere pentru tratarea oamenilor care au incalcat aceasta porunca sau care sunt pe punctul de a viola normele standard si prescriptiile grupului lor.

Hotul sincer

Unui barbat onorabil i-a fost adus odata, un tânar hot, care a fost prins furând.Dar din cauza tineretii sale, el nu a vrut sa-l pedepsească atât de sever cum cerea legea.Barbatul intelept a vrut sa-i dovedeasca ca,

hotia este o cale nesanatoasa si mizerabila, si apoi sa-l dezvete de aceasta practica dezgustatoare.Dar barbatul nu a spus nici un cuvânt despre furat.El a vorbit blând baiatului si i-a câstigat increderea.Singurul lucru pe care i l-a cerut a fost ca baiatul sa promita ca va fi intotdeauna sincer.Gândindu-se ca a scapat usor, baiatul a fost de acord cu acest lucru si a plecat acasa, simtindu-se foarte usurat.Dar in timpul noptii, gândul de a fura i-a venit, la fel cum norii acopera luna.in timp ce se strecura pe usa casei sale, totusi a fost lovit de un gând: "Ce ii voi spune cuiva care ma opreste pe strada si ma intreaba ce fac?Ce voi spune mâine?Daca imi tin promisiunea sa fiu sincer, trebuie sa marturisesc tot si nu pot sa evit pedeapsa pe care o merit." Deoarece baiatul a incercat sa fie sincer, in ciuda obiceiurilor sale, i-a venit greu sa fure.Dezvoltarea sinceritatii sale, i-a dat libertate pentru onestitate si justitie.

Rugaciunea potrivita

in timpul unei clatorii, Abdu"l Baha, fiul lui Baha"u"llah, fondatorul religiei Baha"i, a fost invitat la cina cu familia.Gazda avea bune intenti si voia sa-si dovedeasca maiestria sa culinara.Când a adus mâncarea, ea si-a cerut scuze ca era arsa.in timp ce gatise, ea citise rugaciuni, in speranta ca masa va avea succes.Abdu"l Baha, i-a zâmbit prietenos si i-a spus: "Este bine ca te rogi, dar data viitoare când intri in bucatarie, roaga-te dintr-o carte de bucate."

Aceasta poveste ilustreaza legatura strânsa intre religie si viata zilnica.Ea infatiseaza diferenta dintre religii si sarcinile zilnice si arata in mod competent limitele religioase si tulburarile mentale care apar din confruntarea cu regulile estetice ale moralitatii.

Fariseul si vamesul

Isus a spus aceasta parabola celor care se incredeau in ei insisi ca sunt neprihaniti si ii dispretuiau pe ceilalti:

Doi oameni, s-au suit la Templu sa se roage; unul era fariseu si altul vames. Fariseul sta in picioare si a inceput sa se roage in sine astfel:"Doamne iti multumesc ca nu sunt ca ceilalti oameni, hrapareti, nedrepti, preacurvari sau chiar ca vamesul acesta. Eu postesc de doua ori pe saptamâna, dau zeciuiala din toate veniturile mele." Vamesul sta departe si nu indraznea nici ochii sa si-i ridice spre cer; ci se batea in piept si zicea: "Doamne ai mila de mine, pacatosul!" Eu va spun ca mai degraba omul acesta s-a pogorât acasa socotit neprihanit decât celalat. Caci oricine se inalta va fi smerit, si oricine se smereste va fi inaltat."

(Luca 18: 9-14)

Aceasta poveste a fost utilizata direct ca o parabola sau piesa didactica.Parabole de acest tip apar intr-un mare numar in Noul Testament.Dupa punerea unei intrebari in legatura cu o situatie concreta, discipolii si ascultatorii sunt confruntati cu o poveste ca o parabola.Aceste parabole au fost luate din evenimentele zilnice din acea perioada si utilizeaza personaje, al caror rol si semnificatie erau clare la acea vreme.Un exemplu este vamesul, care era atât perceptor de taxe, cât si politist.

Parul din ochiul tau

Nu judecati ca sa nu fii judecati.

Caci cu ce judecata judecati cu aceeasi veti fi judecati; si cu ce masura masurati vi se va masura. De ce vezi tu paiul din ochiul fratelui tau, si nu te uiti cu bagare de seama la bârna din ochiul tau? Sau cum poti zice fratelui tau: "lasa-ma sa scot paiul din ochiul tau" si, când colo tu ai o bârna intr-al tau? Fatarnicule, scoate întâi bârna din ochiul tau si atunci vei vedea deslusit sa scoti paiul din ochiul fratelui tau.

(Matei 7: 1-5)

Metaforele ca cele din aceste versete au multiple semnificatii.Imaginea lor contine mai mult decât spun cuvintele. Alaturi de semnificatiile sale pentru nevoia de justitie sociala si individuala, exemplul bârnei din ochiul cuiva este o excelenta descriere a proiectiei, transferului nevoilor proprii si sentimentelor de vina. Aceste versete contin de asemenea porunca ca cineva sa priveasca mai întâi la problemele proprii inainte de a se indrepta catre problemele partenerului sau, camaradului sau pacientilor - fie intr-un sens terapeutic, fie cu rol de judecata.

Comanda ca sa vedem mai întâi bârna din ochii proprii inainte de a vedea paiul din ochii celorlalti, se refera in alt sens la deontologia profesionala a psihoterapeutului. in cadrul formarii sale, el insusi face psihoterapie inainte de a trata pacientii.

Vestitorul zorilor

In curtea gainilor, cocosul era atât de bolnav incât nimeni nu ar fi putut conta pe cântecul lui a doua zi dimineata. Gainile erau foarte ingrijorate ca soarele nu va mai rasari daca domnul si stapânul lor nu-l va soma sa apara. Gainile, vezi, credeau ca soarele rasarea in fiecare dimineata, doar pentru ca cocosul cânta. Ziua urmatoare le-a vindecat

de superstitia lor. Sigur, cocosul era inca prea bolnav si prea ragusit pentru a cânta, dar soarele a rasarit oricum; cursul sau nu era afectat de nimic.

(basm persan dupa Abdu"l-Baha)

Relatiile oamenilor cu Dumnezeu pot fi descrise doar in comparatii si imagini. Chiar si formulele matematice care dovedesc existenta unui spirit ce stapâneste universul, sunt in final doar comparatii.Este o incercare de a ajunge cu câteva trepte mai aproape de necunoscut si neânteles.

Umbra pe ceasul solar.

In Orient, un rege a dorit odata sa-si multumeasca supusii. Pentru ca ei nu cunosteau ce este un ceas, a adus un ceas solar din una din calatoriile sale. Darul sau a schimbat viata oamenilor din regat. Ei au inceput sa diferentieze partile zilei si sa- si imparta timpul. Au devenit mai punctuali, mai ordonati, mai increzatori si productivi, ei au produs mari bogatii si au realizat un inalt standard de viata. Când regele a murit, supusii sai s-au intrebat cum sa-si arate recunostinta fata de realizarile sale. Pentru ca ceasul solar simboliza genrozitatea regelui si fusese cauza succesului lor, au decis sa construiasca in jurul lui un splendid templu cu o cupola de aur. Dar când templul a fost terminat si cupola s-a inaltat deasupra ceasului, razele soarelui nu mai ajungeau la cadran. Umbra, care spunea cetatenilor timpul, a disparut; punctul comun al orientarii, ceasul solar, era acoperit.

Un cetatean nu mai era punctual, altul nu mai prezenta incredere, al treilea nu mai era productiv.Fiecare actiona dupa capul sau. Regatul s-a prabusit.

Basmele orientale provoaca iluminarea. Lumina care reprezinta esenta adevarului pentru urmasii lui Zarathustra, este pusa in legatura cu talentele umane. intr-o metafora diferita, factorii muncii, opusi talentelor umane sunt comparati cu praful care intuneca suprafata unei oglinzi. Dar aici ei sunt reprezentati ca un templu. Urmatorul exemplu arata ca Abdu"l Baha a extins calitatea talentelor umane, prin accentuarea conceptului unicitatii. Profesorul este comparat cu un gradinar, iar omul, copilul, este ca o planta.

Profesorul, un gradinar.

" *Munca unui profesor este ca a unui gradinar care are grija de diferite plante. O planta iubeste stralucirea soarelui, alta umbra racoroasa; una iubeste malul râului, alta piscul sterp al muntelui. Una rodeste in sol nisipos , alta in pamânt argilos. Fiecare necesita cea mai buna ingrijire potrivita pentru ea; altfel rezultatul este nesatifacator.*

(Abdu"l Baha)

Acesta este un pasaj adecvat pentru descrierea relatiei intre corp si suflet asa cum a fost data de Baha"u"llah:

- 29 -

Relatia intre corp si suflet.

Stii tu ca sufletul omului este preamarit si este independent de toate infirmitatile corpului sau mintii. Daca o persoana bolnava arata semne ale slabiciunii, acest lucru este datorat barierelor care se interpun intre sufletul sau si corpul sau , pentru ca sufletul insusi ramâne neafectat de orice boala a corpului.Ginditi-va la lumina lampii. Desi un obiect exterior poate interfera cu radiatiile sale, lumina insasi continua sa straluceasca cu putere nediminuata. In maniera asemanatoare, fiecare maladie afectând corpul omului este un impediment care impiedica sufletul de la manifestarea fortei si puterii sale inerente. Când paraseste corpul, totusi, va dovedi o asemenea ascendenta si va releva o asemenea influenta pe care nici o forta de pe pamânt nu o poate egala. Fiecare suflet pur, rafinat si sanctificat va fi inzestrat cu o extraordinara putere si va cunoaste o extraordinara bucurie.

Gânditi-va la lampa care este ascunsa sub un tufis. Desi lumina sa straluceste, razele sale sunt ascunse vederii. La fel gânditi-va la soarele care a fost acoperit de nori. Observati cum splendoarea sa pare sa fie diminuata, când in realitate sursa acestei bai de lumina ramâne neschimbata. Sufletul omului ar trebui sa fie comparat cu acest soare si toate lucrurile de pe pamânt ar trebui privite ca si cum ar fi corpul sau. Atât timp cât nici un impediment extern nu intervine intre ele, corpul in intregimea sa va reflecta lumina sufletului si va fi sustinut de puterea sa. Când totusi o umbra se interpune intre ele, stralucirea acestei lumini pare sa piara.

"*Gânditi-va din nou la soare când este complet ascuns in spatele norilor. Desi pamântul este inca iluminat de acesta, cantitatea de lumina care este perceputa este considerabil redusa. Numai atunci cind norii s-au dispersat poate straluci soarele in plenitudinea gloriei sale. Nici prezenta norului, nici absenta sa nu poate afecta in orice caz splendoarea inerenta a soarelui. Sufletul omului este soarele prin care corpul sau este iluminat si de la care ii provine forta, si ar trebui sa fie respectat.*

"*Gânditi-va in plus cum fructul, inainte de a fi format, exista potential in copac. Când copacul este taiat in bucati, nici macar o parte cât de*

mica a fructului nu ar putea fi detectata. Când el apare totusi, se manifesta, asa cum ai observat, in minunata sa splendoare si perfectiune glorioasa. Unele fructe, intradevar, realizeaza dezvoltarea lor deplina doar dupa ce s-au desprins din copac."

(culese din scrierile lui Baha"u"llah, p. 153)

Crizele ca sansa/ oportunitate

Era odata un indragostit care era despartit de multi ani de iubita sa si era mistuit de dor. Dupa regulile iubirii inima ii era plina de nerabdare iar corpul istovit de spiritul sau; isi traia viata fara ea ca un calugar, iar timpul trecea pe lânga el.in nici o zi el nu cunostea odihna in asteptarea ei; nici macar o noapte dorul de ea nu-l lasa sa doarma; corpul sau era epuizat de asteptare; inima sa ranita era plina de amaraciune.Ar fi dat o mie de vieti pentru a simti prezenta ei , dar acest lucru nu era posibil. Doctorii stiau ca nu exista leac pentru el si amicii sai evitau prezenta sa; da, doctorii nu aveau leac pentru un bolnav din dragoste, daca prezenta iubitei nu era posibila.

in cele din urma, copacul asteptarii sale a produs fructul disperarii, iar focul sperantei sale s-a transformat in cenusa.intr-o noapte, el a simtit ca nu mai poate trai si a parasit casa sa, ratacind prin oras.in curând un paznic s-a luat dupa el. El a luat-o la fuga, cu paznicul pe urmele sale; atunci, alt paznic a aparut, barându-i orice cale pe care ar fi putut s-o aleaga.{i nenorocitul plângând din toata inima, fugea incoace si incolo si gemea in sinea sa: "Sigur acest paznic este Israil, ingerul mortii mele, venind atât de repede dupa mine; ori este un criminal cautând sa-mi faca rau." Picioarele continuau sa-l poarte pe cel ce suferea ranit de sageata dragostei, iar inima sa se tânguia.Atunci a ajuns la zidul unei gradini, si cu nespusa durere l-a privit, pentru el dovedindu-se foarte inalt;si uitându-si viata sa s-a aruncat jos in gradina.

{i aici si-a vazut iubita cu o lampa in mâna, cautând un inel pe care il pierduse. Când iubitul cu inima ranita a privit la fermecatoarea lui iubita, a expirat puternic si si-a inaltat bratele spre cer a rugaciune, strigând: "O, Dumnezeule!Da-i gloria ta paznicului si bogatii si viata lunga.Daca paznicul era Gabriel, calauzeste acest sarman, daca era Israil, da viata acestui ticalos."

intr-adevar, aceste cuvinte erau adevarate, pentru ca el gasise o justitie secreta in aceasta aparenta tiranie a paznicului si a vazut cât de multa indurare este ascunsa in spatele acesteia.Fara mânie, garzile l-au condus de la cel pierdut in desertul dragostei la marea iubirii si au luminat noaptea intunecoasa a absentei cu lumina intâlnirii.El a fost condus din departare in gradina apropierii, de la un suflet bolnav la doctorul inimii.

Acum daca indragostitul s-ar putea uita in urma, si ar binecuvânta paznicul de la inceput, rugându-se in numele sau , ar fi vazut tirania ca justitie; dar din moment ce sfârsitul era ascuns pentru el, el a gemut si s-a plâns inca de la inceput. insa aceia care calatoresc in gradina cunoasterii, deoarece ei vad sfârsitul de la inceput, vad pace in razboi si prietenie in furie.

Aceasta este starea calatorilor din aceasta Vale; dar poporul Vailor de dinaintea acesteia vad sfârsitul si inceputul ca unul singur , ba chiar ei nu vad nici inceputul si nici sfârsitul si nu cunosc intelepciunea nici la inceput , nici la sfârsit.

(Baha"u"llah , {apte Vai, 1975, p. 14 ff.)

"*Se spune ca* etapele care marecheaza calatoria drumetului de la meleagurile nestiintei la tinutul cunoasterii sunt sapte. Unii le numesc cele {apte Vai, iar altii Cele *{apte Orase . {i* ei spun ca pâna când calatorul nu se lasa pe sine si traverseaza aceste etape , el nu va ajunge niciodata la oceanul apropierii si uniunii, nici nu va bea din vinul nobletei."

(Baha"u"llah, {apte Vai, p. 4)

Judecata lui Solomon

Doua prostituate au venit la rege si s-au plecat in fata lui.Una din femei a spus, "O, doamne, aceasta femeie si cu mine locuim in aceeasi casa, iar eu am nascut un copil in timp ce ea era in casa.Apoi, in a treia zi dupa ce am nascut, aceasta femeie a nascut de asemenea; si eram singure;nu mai era nimeni cu noi in casa.Iar fiul acestei femei a murit seara, deoarece ea s-a asezat pe el.Iar ea a aparut in toiul noptii si mi-a luat fiul de lânga mine, in timp ce srvitoarea dormea, si l-a luat la piept si mi-a pus fiul ei mort la pieptul meu.Când m-am desteptat dimineata pentru a-mi hrani copilul, ce sa vad, era mort; dar când m-am uitat mai de aproape la el, ce sa vad, nu era copilul pe care l-am nascut."

Dar cealalta femeie a spus, "Nu, copilul care traieste este al meu, iar copilul mort este al tau." Prima a spus, "Nu, copilul mort este al tau, iar copilul care traieste este al meu." Astfel au vorbit ele inaintea regelui.Atunci, regele a spus, "Una spune <Fiul meu este cel care traieste, iar fiul tau este mort>; iar cealalta spune <Nu, ci fiul tau este mort, iar al meu este cel care traieste>.Aduceti-mi o sabie." Astfel o sabie i-a fost adusa regelui, iar regele a spus, "Taiati copilul in doua si dati o jumatate uneia si o jumatate celeilalte." Atunci femeia al carei fiu traia, i-a spus regelui, deoarece inima ei suferea pentru fiul sau: "O, doamne, da-i ei copilul care traieste si nu-l ucide." Dar cealalta a spus, "Daca nu va fi al meu, nu va fi nici al tau; imparte-l." Atunci regele a raspuns, "Dati copilul primei femei si nu-l ucideti; ea este mama sa." {i

intreg Israelul a auzit de judecata pe care regele a impartit-o; si ei s-au plecat cu teama in fata regelui, deoarece ei au inteles ca intelepciunea Domnului era in el, pentru a imparti dreptate.

(I Regi 3: 16-28)

Vechiul Testament, scriptura evreilor pare la prima vedere sa fie mai mult o genealogie a stramosilor Israelului si o interesanta carte de istorie.Dar, alaturi de descrierea evenimentelor, ea contine imagini si parabole care merg dincolo de sumarul si enumerarea istorica a poruncilor morale si etice.Fiecare din evenimentele descrise este intr-un fel, important si distructiv pentru oamenii de astazi; pot fi eficiente in sensul psihoterapiei populare.Un bun exemplu al acestui lucru este Judecata lui Solomon care pare fi foarte moderna si ar putea servi ca precedent pentru procesele de divort si deciziile in ceea ce priveste custodia copilului.Nu acela care cere sentinte stricte de justitie, ci acela care doreste sa faca sacrificii pentru beneficiul copilului sau partenerului este calificat sa aiba aceasta responsabilitate.

Bertold Brecht s-a ocupat de tema judecatii lui Solomon in versiune moderna.Dar in schimbul utilizarii regulii feudale a lui Solomon, ca rostire solemna a sa, el a utilizat judecata inteligenta a lui Azdak.Brecht, de asemenea a continuat cu utilizarea unei sabii; el a lasat pe cele doua mame sa se lupte pentru copil, prin incercarea de a-l trage de partea lor.

Ceea ce este doar sugerat in judecata lui Solomon si a fost prevenit prin sentimentele de bunatate si materne ale uneia din cele doua care se certau, si anume despicarea copilului, au fost adesea inlocuite - in realitatea divortului - cu experientele si sentimentele copilului.Ei sunt cu inima si cu sufletul alaturi de mamele lor, dar, condusi de un sentiment de vinovatie, stau alaturi de tatii lor.Ei sunt in interior ravasiti.Aceste observatii ar putea determina un experiment.Judecata lui Solomon necesita o inima materna si abilitatea unei femei de a renunta la pretentiile ei.Cum ar fi reactionat Solomon, daca, asa cum vedem adesea astazi, ambele parti isi cer drepturile, fara respect pentru bunastarea aceluia pentru care se lupta?

- 32 -

Justitia din cealalta lume

Un muezin predica din biserica sa."Binecuvântati sunt cei care traiesc in saracie; cei care ratacesc prin lume goi, deoarece nu-si pot cumpara haine.Vor purta cele mai frumoase tesaturi pe lumea cealalta." El s-a intors catre un sarman imbracat in zdrente, care se holba la el cu ochi flamânzi."Tu, bunule prieten, esti vecinul meu.iti spun tie, pe lumea

cealalta vei purta tesaturi pe care nu le-ai atins niciodata inainte si vei mânca bucate pe care nu le-ai mirosit nici pe departe.Dar iti spun aceasta, doar cu o conditie: când voi veni la tine pe cealalta lume si voi vrea ceva de la tine, nu uita ca am fost vecinul tau."

Saracul si persoana tratata nedrept reprezinta speranta justitiei pe cealalta lume.Dar chiar si acest lucru nu este lipsit de interesul propriu.Speranta pe care muezinul o predica este ca pomana data unui cersetor, nu pentru a-l ajuta, ci pentru a-si infrânge propriul sentiment de vina si responsabilitate si pentru siguranta proprie a salvatorului.Muezinul nu ofera o felie de pâine sau bani, astfel incât saracul sa-si poata potoli foamea.El ofera doar niste cuvinte care promit speranta.

Ce-l distinge pe Hakim de Profet

Avicena a fost odata abordat de un student, care-i respecta priceperea.Barbatul a spus, "Tu esti mai intelept decât cel mai invatat din vremea noastra.Tu esti filosof,medic, poet, astrolog.Tu cunosti toate acestea si chiar mai mult decât stiinta zilelor noastre o cere.De ce nu te proclami profet?Sunt convins ca mii si mii te vor urma si-ti vor asculta cuvintele.Vezi, Mahomed a fost doar un conducator de camile, nepriceput in stiinta si totusi cuvintele sale au retinut atentia a milioane de oameni."

"*iti voi explica la timpul potrivit.", a raspuns Avicena, "Ai rabdare.*"

in urmatoarea iarna, mai geroasa decât si-ar fi putut aminti chiar si cei mai in vârsta, Avicena a fost lovit de boala.in aceeasi camera era, de asemenea acel student care l-a abordat.Era noapte.Deshidratat de febra, Avicena tânjea dupa o inghititura de apa rece.

"*Prietene", a spus el colegului sau de camera, "sunt foarte insetat.Ai vrea sa-mi aduci un pahar cu apa de afara?*"

La gândul de a iesi pe acest ger groaznic, studentul s-a cufundat si mai mult sub asternuturi."Nu stapâne", a spus el, "doctorii sunt toti de acord, ca in conditia ta, apa rece ar fi otrava." Setea lui Avicena crestea.Limba sa era uscata.

"*Du-te si adu-mi niste apa.Pentru boala mea, ceva rece este cel mai bun remediu.*"

Dar gândul de a merge sa sparga gheata la put pentru a indeplini dorinta maestrului ii facea pielea de gaina.Fara sa tipe, el a continuat sa argumenteze ca nu era nimic mai rau decât apa rece.Dar Avicena, marele medic continua sa insiste ca doar apa rece i-ar putea usura

suferinta.Cei doi oameni au inceput o disputa asupra dogmei, care, pâna la urma a durat toata noaptea.

in zori a inceput sa rasune din turnul minaretului vocea muezinului, care suna credinciosii sa se spovedeasca, asa cum a poruncit Profetul, sa-si plece capetele catre Mecca.Elevul lui Avicena a aruncat patura deoparte, a sarit din pat, a iesit ca o furtuna din camera, a spart gheata de la put si s-a spalat pe fata, asa cum a fost prescris, apoi a ingenunchiat pe covorul de rugaciune, pentru a-si face rugaciunea de dimineata, un cântec de slava

Dupa ce si-a terminat rugaciunea, Avicena i-a spus, "Draga prietene, iti mai amintesti ca m-ai intrebat de ce nu ma proclam profet?Astazi vreau sa iti raspund.Vezi, Mahomed care a fost doar un conducator de camile, este mort de 300 de ani, si vorbele sale mai au inca puterea si forta de a te scoate dintr-un pat calduros; au puterea de a te face sa te speli cu apa rece si sa-ti spui rugaciunile, in ciuda frigului.Când te-am implorat toata noaptea sa-mi dai un pahar cu apa, cuvintele mele au fost prea slabe, desi stiu ca ma venerezi ca pe maestrul tau.Acesta este unul din motivele pentru care, in ciuda invataturii mele nu ma voi proclama niciodata profet."

Mai presus de orice, aceasta poveste clarifica un lucru: indiferent de cât de increzator este pacientul, terapeutul putin probabil poate dovedi charisma care apartine doar unui profet.

2

PERPLEXITATEA ŞI SPERANŢA MEDICILOR

Miracolul unui rubin

Un seic a anuntat in cafenea ca, califul i-a interzis sa cânte.Când un dervis a auzit acest lucru, a fost atât de trist incât a simtit o strângere in adâncul fiintei sale, si o boala severa a pus stapânire pe el.Priceputul hakim a fost chemat pentru boala sa.I-a luat pulsul si l-a examinat dupa regulile artei sale, dar nu putea descoperi boala, pe baza a ceea ce a citit in marea carte de medicina, si nici chiar pe baza experientei multilor sai ani de practica medicala.

Dervisul si-a dat ultima suflare, iar hakimul, insetat de cunoastere i-a deschis corpul.Acolo unde dervisul simtise marea durere, el a gasit un bulgare mare, rosu ca un rubin.Mai târziu, când probleme financiare l-au afectat, hakimul a vândut piatra.Apoi a trecut din mâna in mâna pâna când, in final a ajuns in posesia califului.El a montat-o intr-un inel.

intr-o zi, in timp proba din nou inelul, califul a inceput sa cânte.in acel moment, roba sa a capatat culoarea sângelui, fara ca trupul sau sa

aiba vreo rana.Uimit, el a privit cum rubinul sau a inceput sa bolboroseasca ca uleiul fierbinte si l-a improscat peste roba ca sângele.{ocat de acest miracol, el a dorit sa descopere secretul rubinului.El a convocat toti proprietarii de dinainte, pâna când a ajuns la hakim.Hakimul nu a fost capabil sa explice misterul rubinului.

(dupa Mowlana)

Desi vechiul medic oriental era orientat spre clasele bogate, rolul sau avea in acelasi timp o semnificatie caritabila, legata de perceptele religioase.in multe cabinete medicale, urmatorul anunt era afisat, "Joi dupa-amiaza (ziua de dinaintea Sfintei Vineri), pacientii nevoiasi sunt tratati gratis." Acest anunt poate fi si astazi gasit in unele centre care adera la traditie.

Hakimul a combinat un numar de roluri si sarcini intr-o singura persoana.Practica sa era de departe mai putin specializata decât cea a doctorului de astazi.Cuprindea masuri de diagnostic, cum ar fi: examene de urina, verificari ale pulsului si examinarea atenta a pacientului, la fel ca si conversatia terapeutica si masuri care reamintesc de medicina psihosomatica contemporana.

Poetii si povestitorii Persiei antice povestesc despre activitatea doctorilor care erau favorizati si au ridiculizat sarlatania vracilor.Desigur, doctorul bun, priceput era mult mai accesibil nobilimii si celor bogati.Dar printr-o serie de povesti si scrieri similare literaturii didactice, ei au furnizat un raport.Chiar si aceia care nu isi puteau permite, beneficiau de intelepciunea hakimului si puteau trage invataminte din aceasta intelepciune, fara sa plateasca nimic.

Pentru a intelege aceste povesti este necesar sa luam in consideratie situatia predominând in acel moment.Sultanul, regele, legiuitorul si seicul exercitau legea feudala.Pentru a fi siguri, doctorul era foarte respectat, dar acesta furniza servici in acelasi fel in care o facea un curtean, soldat sau guvernator.Pe lânga acest lucru, doctorul era oarecum ca un comerciant care se deplasa din loc in loc si isi prezenta talentele sale pentru vânzare.in plus, era sarcina sa sa armonizeze durerea pacientului cu principiile religioase si sa stabileasca legaturi cu intelepciunea dezvaluita.Indignarea posibila impotriva lui Allah (D-zeu), din cauza nedreptatii aparente era astfel interceptata de catre doctor.

Suferinta impartasita

"*Dormi, mâine este de asemenea o zi de la D-zeu*", *a gemut sotia, dupa ce sotul ei s-a zvârcolit si s-a perpelit de o suta de ori.*"*Când esti stât de nelinistit, nu pot dormi nici eu.*" "*O, nevasta daca ai avea problemele mele!Cu câteva luni in urma am semnat o polita si mâine este scadenta.Vai de mine!{tii ca nu am nici un ban in casa, si stii de*

asemenea ca vecinul nostru, caruia ii datorez bani, poate fi mai veninos decât un scorpion când este vorba de bani.Vai de mine!Cum as putea sa dorm?" in acel moment, el a inceput din nou sa se perpeleasca.Toate incercarile sotiei sale de a-l calma si de a presara nisipul somnului in ochii sai, nu au reusit.A incercat sa-l linisteasca spunându-i, "Asteapta pâna mâine; atunci lucrurile vor arata diferit, si probabil vei gasi o cale sa inapoiezi banii." "Nimic, nimic nu va merge.", a gemut barbatul."Totul este pierdut." in cele din urma, sotia sa si-a pierdut rabdarea.A iesit in gradina si si-a strigat vecinul."{tii, sotul meu iti datoreaza bani, iar scadenta este mâine.Vreau sa-ti spun ceva ce nu stii.Sotul meu nu-ti poate plati datoria mâine." Fara sa astepte un raspuns, sotia s-a intors inapoi in dormitor si a spus, "Daca nu pot sa dorm eu, nici vecinul meu nu ar trebui sa doarma." Cu sfidare ea s-a bagat in pat, in timp ce sotul ei si-a tras cearsaful peste urechi si a lasat la o parte nelinistea.Curând dupa toate astea s-a facut liniste si nimic nu mai putea fi auzit decât respiratia regulata a celor doi soti.

(Poveste persana)

Psihoterapia populara, netransmisa de medici utilizeaza metode, caracterizate cea mai mare parte din ele prin siretenie si viclenie.Sotia a incercat, atât cât ar putea cineva, sa-si faca propriul partener sa invinga normele si forta sociala si chiar propriile temeri.in acest fel exista multe feluri de usurare (eliberare), una din ele fiind descrisa in povestea "Suferinta impartasita".Sotia s-a ajutat pe ea insasi si pe sotul ei, prin stabilirea dreptatii, asa cum a inteles ea acest lucru: daca nu pot sa dorm din cauza problemelor mele, de ce ar trebui sa doarma cealalta persoana?Aceasta dreptate subiectiva, desigur nu rezolva problema.Datoriile nu sunt platite in acest fel, dar acea persoana nu a avut sentimentul ca a fost neajutorata in a achita nota.Cel cu nota nu este acum cu mult mai bun decât debitorul insusi.

Magicianul

Muezinul, un preot a vrut sa ia niste nuci pentru sotia sa, deoarce i-a promis ca o sa gateasca fesenjan, o mâncare preparata cu nuci.in bucuria anticiparii mâncarii sale favorite, muezinul a bagat mâna intr-un borcan cu nuci si a inhatat atâtea nuci câte a putut sa cuprinda cu o singura mâna.Când a incercat sa scoata bratul din vas, era blocat.Oricât de mult l- a tras si l-a rasucit, borcanul nu a vrut sa ii elibereze bratul.A plâns, a gemut, a blestemat, asa cum un muezin nu ar fi trebuit sa faca.Dar nimic nu l-a ajutat.Chiar si atunci când sotia sa a luat borcanul si s-a asezat pe el cu toata greutatea, nimic nu s-a intâmplat.Mâna lui a ramas blocata in gâtul borcanului.Dupa multe incercari inutile, ei i-au chemat pe vecinii lor pentru ajutor.Toti au urmarit cu mult interes scena care se desfasura in fata lor.Unul din vecini a aruncat o privire si l-a intrebat pe muezin cum s-a intâmplat acest accident.Cu o voce patetica si gemete de disperare, muezinul i-a

povestit intreaga tarasenie.Vecinul sau i-a spus: "Te voi ajuta daca vei face exact ce-ti voi spune."

"*iti promit sa fac orice imi vei cere, daca ma vei elibera din acest borcan.*"

"*Atunci vâra-ti mâna mai adânc in borcan.*"

Acest lucru i-a parut ciudat muezinului; de ce ar trebui sa bage mâna mai adânc in borcan, când el voia sa o scoata de acolo?Dar a facut asa cum i s-a spus.

Vecinul a continuat, "Acum deschide mâna si lasa sa cada nucile pe care le tii in mâna." Aceasta cerere l-a suparat pe muezin.La urma urmei, el voia nucile pentru mâncarea sa favorita, iar acum trebuia pur si simplu sa le dea drumul.{ovaitor, el a urmat instructiunile celui care il ajuta.Barbatul a spus acum, "Strânge mâna si trage-o foarte incet din borcan."

Muezinul a facut acest lucru, si, iata, fara vreo dificultate, el si-a tras mâna din borcan.Dar nu era pe deplin satisfacut."Mâna mea este libera acum, dar unde sunt nucile?" Atunci vecinul a luat borcanul, l-a inclinat si a lasat sa se rostogoleasca atâtea nuci câte avea nevoie muezinul.Cu ochii mariti si cu gura cascata, muezinul l-a urmarit si a spus, "Esti magician?"

(Poveste persana)

Multe s-au schimbat in psihoterapie, de la practica psihoterapeutica din Orientul antic.Familiaritatea cu problemele interne si comportamentul perturbat (tulburat) au fost sistematizate in mod crescut si puse in legaturi stiintifice.Functiile invatarii au fost diferentiate; dinamicile personalitatii si implicatiile sale in contextul social au fost descoperite.Dar, intr-o privinta, cel putin, rolul terapeutului nu a fost schimbat in mod esential.Astazi, ca si atunci, el poarta cu el imaginea unui magician, care poate controla misterul, supranaturalul si misticul; el poate imprumuta claritate partii intunecate a sufletului, la fel cum razele X strapung corpul uman.Oricât de flatanta poate fi aceasta imagine pentru terapeut, ea devine o piatra de moara in procesul terapeutic; dezamagirile apar când recuperarea nu apare imediat.Din punct de vedere terapeutic, bineânteles, o astfel de reactie poate fi inteleasa si interpretata ca un mecanism defensiv, rezistenta sau nevoia pentru un "tata" atotputernic.Cu toate acestea, terapeutul-magician, asa cum este el reprezentat in constiintele multor pacienti potentiali este o problema pentru psihoterapie si imaginea sa publica.

Visul dorit

La hakim a venit un seic cu parul alb, fara dinti, care s-a plâns, "Tu care ajuti fiinta umana, ajuta-ma si pe mine.Dorm mereu si un vis pune stapânire pe mine.Visez ca sunt in fata uni harem.Femeile sunt ca florile unei gradini, ca merele unui pom, si ca minunile paradisului.Numai ce intru in curte, iar ele dispar intr-un coridor secret"

Hakimul a ridicat din sprâncene, s-a gândit foarte atent la acest lucru si, in final a intrebat, "Tu vrei probabil sa-ti dau o pudra sau un medicament, care sa te apere de acest vis."

Uluit, seicul a strigat, "Nu, nu asta.Singurul lucru pe care il vreau este faptul ca, in vis, usa catre pasajul secret sa fie blocata, astfel incât femeile sa nu poata fugi de mine.

Copiii ar spune, "Un vis este un film in somn." Exista mult adevar in aceasta definitie simpla.intr-un vis, actiunile isi desfasoara cursul, iar experientele si evenimentele apar intr-un fel care lasa celui care viseaza intrebarea daca el este eroul visului sau numai spectator.Fiziologia atribuie visele unor etape ale somnului.Exista diferite opinii in legatura cu semnificatia viselor: predictii ale viitorului, procesarea experientei, limbajul inconstientului.Acest ultim punct de vedere a fost o preocupare majora a psihanalizei, care actioneaza pornind de la urmatoarele consideratii: continuturi suprimate si impinse de o parte in timpul orelor de veghe sunt deghizate ca simboluri in timpul somnului, o perioada a lipsei controlului.Aceste simboluri il conduc pe cel care interpreteaza la continuturile pe care ele le reprezinta.in limbajul de simbolism al visului apar inaintea ochilor celui care viseaza actiuni, figuri si povesti care sunt uneori constiente doar pentru durata visului si apoi sunt uitate din nou - sau ele pot preocupa o persoana ore, zile sau chiar timpul liber.

Semnificatia acestor povesti din vis este foarte rar clara; ea depinde direct de interpretarile si intelegerea de catre cineva a acestora.La fel cum spunem celorlalti povesti in situatiile sociale, la fel ne spunem noua insine povesti in visele noastre.Dar noi nu cunoastem de la inceput originea sau rezultatul lor.Putem cunoaste acest lucru daca alta persoana ne spune lucruri la care reactionam puternic.Noi empatizam si ne bucuram in consecinta.Probabil, in vis, fantezia noastra ca un medium si ca un loc al rezolvarii conflictului capteaza semnificatia negata de catre rationalitatea noastra determinata de viata zilnica.Visele sunt astfel povesti legate de personalitate; ele sunt mitologii individuale care reflecta realitatea in felul lor propriu si ne ofera o intelegere personala completa a realitatii.

Psihanaliza numeste visul "calea regala pentru inconstient". Aceasta realizare poate fi angajata terapeutic in masura in care pacientul isi asuma sarcina discutarii viselor sale si asocierii cu ele, iar terapeutul il sprijina in acest proces de explicare a viselor.

Visele functioneaza ca un mediu terapeutic care este inserat in relatia dintre terapeut si pacient.Se confrunta, in primul rând cu propria istorie a individului.Exista o functie similara in povestile transmise de culturi si grupuri, dar in aceste cazuri ele se confrunta cu trecutul colectiv al acelor grupuri.Este de aceea greu sa trasam o linie intre vis si poveste, intre mitologia individuala si colectiva.Un motiv pentru acest lucru este ca multe lucruri care joaca un rol in viata unei culturi sau a unui grup sunt de asemenea implicate intr-o procesare individuala a experientei sale si, in al doilea rând, membrii unui grup angajeaza in mod repetat teme similare si comparabile si motivele pentru traditia lor colectiva.

Pe cine ar trebui sa crezi

"*Poti sa-mi imprumuti magarul in aceasta dupa-amiaza ? l-a intrebat pe muezin un prieten.*

"*Draga prietene*", *a replicat muezinul, "stii ca sunt intotdeauna gata sa-ti dau ajutor când ai nevoie.Inima mea vrea sa imprumute magarul unui ortodox.Ma incânta sa vad roadele pasunatului la magarul meu.Dar ce pot sa spun, draga prietene?Pentru moment, altcineva are magarul meu.*"

Miscat de sinceritatea muezinului, fermierul i-a multumit generos, spunând, "Ei bine, chiar daca nu m-ai putut ajuta, cuvintele tale amabile m-au ajutat foarte mult. Dumnezeul meu fie cu tine, o nobile, bunule si inteleptule muezin.Dar ca fermier, am simtit cum sângele mi-a inghetat in vene.Fermierul a tresarit, a privit cu uimire si in final a intrebat neâncrezator, "Ce aud?Magarul tau este aici pâna la urma.Am auzit vocea sa."

Muezinul s-a intors rosu de furie si a strigat, "Om nerecunoscator.}i-am spus ca magarul nu este aici.Pe cine crezi mai mult: muezinul sau ragetele stupide ale unui magar?"

Multi oameni, medici ca si pacienti sunt orbi.Ei cred ca doar anumite cauze ale bolii pot fi dovedite.Alte motive si conditii posibile pentru boala nu sunt luate in considerare.Pentru mult timp, psihosomaticienii au fost de asemenea in afara câmpului (domeniului) general al acestei viziuni.Aceasta limitare a perspectivei a fost incurajata de catre succesul fantastic in medicina psihosomatica.Legaturile evidente intre domeniile social, mental si fizic au fost trecute cu vederea.Problemele de la locul de munca, durerea anormala dupa moartea unei persoane iubite, continuate cu dificultatile din familie nu au fost acceptate drept cauze pentru boala.Doar simptomele fizice erau tratate si, cu introducerea unei medicatii corespunzatoare, simptomele mentale.Pe de alta parte gasim ca, convingerile dogmatice merg in directie opusa.Pentru a nu falsifica psihoterapia si pentru a preveni transferul problemelor mentale, unii oameni evita complet toata medicatia, chiar

si atunci când ar putea insemna o descrestere a suferintei de nesuportat a pacientului.

Pare important sa fim atenti la fiecare caz si sa verificam conditiile sale inainte de a alege o abordare sau alta sau o combinare a acestora.Decizând cine este de crezut, lasa pacientului dreptul de a fi informat in legatura cu boala sa si de a descoperi semnificatiile masurilor terapeutice.Din aceste motive pare important pentru noi ca medicii, nu neaparat formati in psihoterapie, sa stie potentialele si limitele psihoterapiei, asflel incât ei sa-si conduca pacientii lor la terapia cea mai adecvata, cât de curând posibil.Aceasta necesitate este mult mai urgenta, când retinem ca ii ia aproape sase ani unui pacient cu tulburari psihosomatice, deci boala fizica legata de cauzele mentale, de a gasi un specialist in psihoterapie.

Limitarea la tratamentul terapeutic intra eventual in conflict cu dorinta pacientului de a avea un medic "atotputernic".Alaturi de increderea pe care pacientii o au in medicul lor, exista de asemenea asteptarea ca medicul sa stie totul; pacientului ii place sa interpreteze ca pe un semn al slabiciunii faptul ca doctorul admite limitele sale profesionale.Mai mult decât atât, unii pacienti si cei apropiati lor isi doresc un medic ca cel din urmatoarea poveste.

Hakimul stie totul

Un barbat a fost lovit de o boala serioasa si se pare ca moartea sa era aproape.Din teama, sotia sa a chemat un hakim, doctorul de la oras.Hakimul l-a consultat mai mult de patru ore, i-a verificat pulsul, si-a pus capul pe pieptul barbatului, l-a intors pe burta si apoi pe partea cealalta, l-a ridicat in picioare si apoi l-a asezat in sezut, i-a deschis ochii, s-a uitat in gura sa si apoi a spus cu convingere, "Draga femeie, din pacate am vesti triste pentru tine; sotul tau este mort de doua zile." in acest moment, barbatul bolnav s-a ridicat in capul oaselor, si a scâncit speriat, "Nu draga mea, sunt inca viu." Sotia l-a plesnit peste cap si a replicat furioasa, "Liniste!Hakimul, un doctor, este un expert.El trebuie sa stie."

(Poveste persana)

Pacientul are potential pentru boala si pentru sanatate.Terapeutul preia functia de a regla boala si sanatatea pacientului.El poate influenta receptivitatea pacientului pentru boala, dar poate de asemenea mobiliza si stabiliza potentialul sau pentru sanatate.Aceasta sarcina este scopul dominant al medicinei preventive si psihoigienei.

Tratament in mod ocolit

Ca medic al curtii pentru legiuitorul Nuhe-Samani, Avicena a luat parte la o sarbatoare a curtii.O doamna de la curte a adus un mare vas

pentru fructe.Imediat ce s-a plecat in fata lui Avicena si a pus vasul in mâinile sale, nu a mai fost capabila sa se ridice si a gemut de durere.A fost lovita de lumbago.Legiuitorul s-a uitat la Avicena cu severitate si i-a ordonat sa o ajute.Avicena s-a gândit un moment, in timp ce a intrat in panica.isi lasase toate medicamentele acasa si trebuia sa gaseasca noi remedii.Cu acest lucru in minte,a bagat mâna sub bluza femeii.Ea s-a dat la o parte, dar apoi a tipat de durere, care era acum chiar mai rea.Regele a fost infuriat de comportamentul nerusinat al lui Avicena.Dar inainte ca el sa spuna ceva, doctorul cu ageritate a bagat mâna pe sub fusta femeii si a incercat sa-i scoata lenjeria intima.Fata s-a inrosit si ofensata a sarit inapoi.Ca printr-un miracol, durerile ei au disparut.S-a ridicat usor, fara nici o durere.Satisfacut, Avicena si-a frecat mâinile si a spus, "Foarte bine.Chiar si ea ar putea fi ajutata."

in ciuda - sau din cauza - deficientelor tehnice si teoretice, procedeele vechilor hakimi erau adesea ingenioase.Alaturi de umorul acestei povesti, actiunea lui Avicena este instructiva.

Sa presupunem ca el stie ca disconfortul unui pacient cu lumbago este crescut prin poztia neechilibrata pe care pacientul o adopta din cauza fricii pentru o durere mai mare.in acest caz, el ar avea sansa sa realaxeze crampele, prin utilizarea unei metode folosite, de exemplu in chiropractica sau terapia fizica.Situatia era urgenta totusi si, ca hakim, el era de asemenea un artist caruia regele i-a cerut o dovada imediata a artei sale.De aceea, el a abordat o alta cale.

inchipuindu-si ca femeia va fi jenata in fata atâtor oameni daca el va ataca sexualitatea ei, el a dezvoltat strategia sa.in strafundurile mintii sale, el pare sa aiba ideea ca modestia, teama de se dezveli in fata celorlalti oameni si, alaturi de acest lucru, tabuul sexual erau mai puternice decât teama de durerea severa care o tinea imobila.Asa cum arata povestea, calculele lui Avicena au fost corecte.Procedeul sau, utilizând norme psiho-sociale pentru efectul (consecinta) comportamentului, si de aici a corpului, este un exemplu de tratament social-psihosomatic.

intelepciunea hakimului

Un sultan era pe un vas impreuna cu unul dintre cei mai buni servitori ai sai.Servitorul care nu a mai fost niciodata inainte luat intr-un voiaj - de fapt ca un copil al muntilor el nu a vazut vreodata coasta - a stat in burta goala a vasului si a tipat, a plâns, a tremurat si s-a tânguit.Toti erau draguti cu el si au incercat sa-i calmeze temerile, dar bunatatea lor ajungea doar la urechile sale, nu si la inima sa tematoare.Legiuitorul nu mai putea suporta sa auda tipetele servitorului, iar voiajul pe apele albastre, sub cerul azuriu, nu mai era o placere pentru el.Atunci, inteleptul hakim, medicul, l-a abordat si a spus, "inaltimea voastra, cu permisiunea voastra il pot calma." Fara nici un moment de ezitare, sultanul i-a dat permisiunea.Hakimul a

ordonat marinarului sa-l arunce pe servitor peste bord; marinarul s-a indreptat bucuros catre plângacios.Servitorul a fost aruncat in apa, fara aer, s-a agatat de marginea vasului si i-a rugat sa-l ia din nou la bord.Astfel ei l-au tras de par inapoi.De atunci, el a stat foarte linistit intr-un colt.Nimeni nu a mai auzit un cuvânt de teama din gura sa.Sultanul era uimit si l-a intrebat pe hakim, "Ce intelepciune este cuprinsa in aceasta actiune?"

Hakimul a raspuns, "El nu a gustat niciodata sarea marii.{i nici nu a stiut cât de mare era pericolul in apa.Astfel el nu putea sti cât de minunat este sa aiba scânduri viguroase sub el.Doar cine s-a confruntat cu pericolul poate sti valoarea poate sti valoarea pacii si calmului.Tu, care ai intotdeauna ce sa manânci nu cunosti gustul pâinii de la tara.

Fata pe care tu nu o consideri draguta este iubita mea.Exista o diferenta intre barbatul care o are pe iubita sa alaturi de el si si barbatul care asteapta mult timp sosirea ei.

(dupa Saadi)

Cunostintele de medicina psihosomatica - chiar daca nesistematice - nu constituie doar anticiparea modernismului in povestile antice ale Orientului.Ele arata inceputurile procesului terapeutic care au dobândit forma si sistematizarea stiintifica din timpurile noastre.Un proces sigur utilizat astazi, in principal pentru tratarea anxietatilor este modificarea comportamentului.Este bazat pe ideea ca, comportamrntul este invatat si, prin urmare este "dezvatat" intr-o situatie terapeutica.

Acest interschimb intre invatare si dezvatare insoteste viata noastra de zi cu zi.Pentru a fi siguri, se poate intâmpla ca noi sa evitam situatiile care produc anxietate si in felul acesta crestem anxietatea noastra.in modificarea comportamentului, paradoxul nevrotic este intrerupt pas cu pas prin intermediul desensibilizarii sistematice.Scopul este realizarea ca o situatie sau un obiect nu trebuie intotdeauna sa fie insotit de experiente negative.Un exemplu de terapie antica in ceea ce priveste anxietatea este gasit in povestea intelepciunii hakimului, asa cum a fost povestita de Saadi.Pe vremea sa, preocuparea pentru anxietate nu era doar o problema pentru hakimi, ci era in primul rând o problema filosofica, confruntându-se cu esenta omului.Anxietatea era privita ca o reactie la relatia omului cu necunoscutul.Filosofii orientali faceau distinctii intre trei tipuri de anxietati, pe care ei le-au numit anxietati primare.Ele sunt:

1)teama de trecut, pe care ei o atribuiau injustitiilor si pentru care ei cereau uitarea si iertarea ca tratament;

2)anxietatea in prezent, exprimata prin singuratate, care trebuia eliminata si prin parasirea arenei sociale si practicarea ascetismului;

3)teama de viitor, exprimata prin sentimente fara sens si lipsa scopurilor. Rugaciunea era recomandata ca un antidot.in psihoterapia din zilele noastre, cineva a descoperit din nou aceste trei anxietati primare.Teama pentru trecut si prezent sunt vazute ca anxietati traite de-a lungul istoriei individului.Teama pentru viitor este plasata in opozitie cu ele, ca teama existentiala.

Sistematizarea anxietatii si invatamintele trase din aceasta pot fi intelese alaturi de mediul cultural religios si sunt orientate mai mult catre acest mediu, decât alaturi de trasaturile de caracter ale omului.iertarea este in mod esential o cerinta morala de inalta sensibilitate.Ca o regula, ea presupune un anumit grad al insight-ului, daca nu conduce numai la auto-acuzare.Acest lucru l-a spus Hafis, "Daca toata lumea ar sti absolut totul despre cealalta persoana, toata lumea ar admite usor si cu bucurie iertarea."

Ascetismul, ca un antidot pentru singuratate pare paradoxal, ca si cum "savârsirea suicidului ar face sa dispara teama de moarte." Ideea din spatele acestui lucru este ca o persoana care in mod voluntar se intoarce la ascetism si vede in el o valoare care este de asemenea recunoscuta de catre mediul sau si de catre religie poate mult mai usor sa traiasca cu aceasta teama de singuratate.Ascetismul poate insemna in acelasi timp evadare, o reactie impotriva fricii de ceilalti oameni.Rugaciunea si meditatia ca remedii pentru teama de viitor au fost recomandate de secole.Ele sunt considerate elemente ale increderii si sperantei.Dar acest procedeu devine problematic daca necesitatea pentru rugaciune il impiedica pe cineva de la luarea masurilor active pentru viitor.

"Vindecarea" califului

Regele a fost lovit de o boala grava.Toate incercarile de a-l vindeca s-au dovedit inutile.Marele si faimosul medic Rasi a fost in cele din urma chemat pentru a-l consulta.La inceput, el a incercat toate metodele traditionale de tratament, dar fara succes.in final, Rasi l-a intrebat pe rege daca ii permitea sa aplice tratamentul pe care el il credea cel mai bun. Regele in disperarea sa si-a dat consimtamântul.Rasi l-a rugat pe rege sa-i puna doi cai la dispozitie.Cei mai rapizi si mai buni cai arabi i-au fost adusi.in urmatoarea zi, Rasi a ordonat ca regele sa fie dus in faimoasa statiune "Jouze Mullan" din Buchara.De când rgele nu se putea misca, el era carat cu o brancarda.in statiune, Rasi i-a spus regelui sa umble neimbracat si a ordonat tuturor servitorilor regelui sa stea cât mai departe posibil de statiune.Servitorii au ezitat, dar apoi au fost de acord, când regele le-a spus ca trebuie sa faca cum le-a oronat hakimul.

Rasi avea caii legati la intrarea in statiune.Lucrând impreuna cu unul din elevii sai, el l-a asezat pe rege intr-o cada si rapid a varsat apa fierbinte peste el.in acelasi timp i-a dat un sirop fierbinte care i-a

crescut temperatura.Dupa ce s-au intâmplat toate astea, Rasi si elevul sau l-au imbracat.Rasi s-a asezat in fata regelui si brusc a inceput sa-l injure si sa-l insulte in cel mai ingrozitor mod.Regele era socat si s-a suparat teribil din cauza acestei nepoliteti si insulte nejustificate, in special datorita faptului ca era neajutorat.in aceasta stare de spirit, regele s-a miscat.Când Rasi a vazut acest lucru, a scos cutitul, s-a apropiat de rege si l-a amenintat ca-l omoara.Speriat, regele a incercat sa se salveze, pana când in cele din urma, frica i-a dat forta sa se ridice si sa fuga.in acel moment, Rasi a parasit repede camera si, impreuna cu elevul sau a fugit din oras pe cai.

Regele s-a prabusit epuizat.Când si-a recapatat cunostinta, el s-a simtit mult mai liber si era capabil sa mearga.inca foarte furios, el a chemat servitorul, s-a imbracat si s-a intors la palat.Poporul sau si-a aratat bucuria când a vazut ca regele s-a insanatosit.

O saptamâna mai târziu, o scrisoare de la medic i-a fost inmânata regelui.Scrisoarea continea câteva cuvinte de explicatie: "Am facut tot ceea ce am invatat ca medic.Când aceste lucruri nu au dat rezultate, ti-am crescut in mod artificial temperatura si prin provocarea mâniei tale ti-am dat forta sa-ti misti membrele.Când am vazut ca vindecarea ta a inceput, am parasit orasul pentru a scapa de pedeapsa ta.Nu iti cer sa ma platesti, deoarece sunt constient de insultele injuste si vulgare pe care ti le-am aruncat in neajutorarea ta si sunt profund rusinat de ele." Când regele a auzit acest lucru, si-a simtit inima plina de recunostinta si l-a rugat pe doctor sa vina la el, astfel incât sa-i multumeasca.

Activarea participarii emotionale este un procedeu foarte vechi in medicina.Asa a fost si cu Rhases (Rasi: 850-923), faimosul medic persan, depre care se spune printre altele ca a fost primul care a utilizat cuvântul "psihoterapie".

Tratamentul sau nu era "cathartic" in sensul actual al cuvântului.Tratamentul nu avea loc prin eliberarea unui blocaj existent al sentimentului.Congestia sentimentului a fost mai intâi trezita prin insultele si amenintarile lui Rasi si introduse ca forte conducatoare in cura sa.Rasi a avut grija de conditiile necesare: califul trebuia sa se predea hakimului gol si neajutorat.Fara aceste masuri, tratamentul ar fi devenit sigur un dublu esec.Legiuitorul nu ar fi ajuns in aceasta conditie daca ar fi adus cu el si pe servitorii sai, care ar fi intrerupt prematur si cu forta dezvoltarile sale terapeutice, daca ar fi auzit tipetele sale dupa ajutor; Rasi trebuia sa-l faca sa se teama pentru propria sa viata.

Oricât de veche poate fi povestea, ea poate descrie o problema a psihoterapiei contemporane: la fel ca si califul, pacientii nostri sunt inconjurati de o multime de aliati, membri de familie, prieteni, iar doctorii lor, in neincrederea lor, nu se sfiesc in a intrerupe tratamentul,

daca mersul tratamentului conduce la crize sau nu este in acord cu punctele lor de vedere.

Tratamentul corect

Karimkhan, puternicul legiuitor, a fost lovit de boala si toti medicii au simtit furia sa.in cele din urma, un servitor a utilizat forta cu blândete si amenintari strasnice pentru a aduce un hakim speriat la Karimkhan, care a racnit la el cu voce puternica si a spus, "Esti cunoscut peste tot ca un medic bun.Arata-ti talentul.Dar nu uita pe cine ai in fata ta. Hakimul l-a examinat cu atentie.

"*Doar un singur lucru te va ajuta", a spus el."Pregateste-te pentru clisma.*"

"*Ce?O clisma ?" a tipat regele."Cine crezi ca ar accepta asa ceva ?"Privirea inspaimântatoare a regelui l-a facut sa tremure pe hakim." O clisma pentru mine,? O doamne." Regele i-a permis sa ia loc si sa astepte sa vada cum conditia regelui din acel moment s-a imbunatatit.{i de fiecare data când napasta bolii il lovea, hakimul era convocat, astfel incât, doctorul accepta fara comentarii clisma.*"

De seara pâna dimineata, el statea la capatâiul omului bolnav si plângea.Urmatoarea dimineata el a murit, dar omul bolnav a continuat sa traiasca.

(dupa Saadi)

Unui medic in Orientul antic nu ii era usor.Onorariul sau era in mod obisnuit un onorariu pentru succesul sau.Mai mult, medicii se confruntau cu problemele cu care se confrunta oricine din profesiunea medicala, adica responsabilitatea de a alege dintre riscuri foarte variate.Ca servitori ai unor mari legiuitori, chiar si cei mai buni doctori, cum ar fi Avicena sau Rasi erau erau supusi stapânilor lor.Alaturi de grija in legatura cu viata pacientilor lor, ei se temeau si pentru propria lor viata.

Cine spune A trebuie sa spuna de asemenea B

*intr-o clasa, cunoscuta in Orient ca Maktab, un profesor a avut mult de furca cu un baiat."Spune **A**", (in persana: **Alef**).Baiatul tocmai si-a ridicat capul si, apoi l-a lasat in jos si a strâns din buze.Profesorul a dovedit rabdare si a spus din nou, "Esti un baiat asa dragut - te rog spune **A**.Nu iti voi face nici un rau." Singura replica din partea baiatului a fost o privire fixa.in cele din urma, dupa multe incercari, profesorul si-a pierdut rabdarea."Spune **A**" a strigat el, "spune **A**" Dar singura replica a baiatului era doar "Mm-mm" Atunci, profesorul l-a convocat pe tatal baiatului.impreuna, ei l-au implorat pe micut sa spuna **A**.in cele din urma, baiatul si-a revenit si spre mirarea tuturor a pronuntat*

*un clar si frumos **A**.Profesorul surprins de succesul sau pedagogic a strigat, "Doamne, ce minune!Acum spune **B.**" Dar baiatul a protestat violent, a lovit cu micutele sale degete in banca si a spus, "De ajuns. {tiam ce se va intâmpla cu mine daca voi spune **A**"Apoi vei vrea de la mine sa spun **B** si apoi sa recit intregul alfabet, apoi sa citesc si sa scriu si sa lucrez la aritmetica. {tiam eu de ce nu voiam sa spun **A**!"*

Baiatul stie ceea ce vrea.Din moment ce el poate sa vada consecintele actiunii sale, are un avantaj fata de adulti.Abilitatea de a include rezultatele unei actiuni in consideratiile proprii, chiar cu pretul spontaneitatii, se dovedeste rareori a fi foarte utila.Care sunt rezultatele (consecintele) pentru mine alaturi de placere daca beau alcool?Ce rezultate trebuie sa iau in consideratie daca imi insel sotia si imi iau o amanta?Ce rezultate trebuie sa iau in consideratie daca manânc prea mult?Care sunt rezultatele daca aleg un concept politic sau religios?

Medicina de asemenea este confruntata cu sarcina de a spune **A** si acceptarea consecintelor corespondente.Facem alegeri de acest tip când adoptam concepte teoretice.in ceea ce priveste o boala innascuta exista rezultate fata de o boala dobândita.Daca, de exemplu, includem depresia si schizofrenia printre formele endogene, cea mai adecvata terapie va fi tratamentul medicamentos.Dar daca presupunem ca aceste boli sunt determinate in principal de cauze psihosociale, prima noastra alegere va fi psihoterapia, terapia familiala etc. in timp ce relatia dintre diagnostic si formele de terapie este intarita de medicina somatica, decizii de baza trebuie luate in medicina psihosomatica, psihiatrie si psihoterapie.Aceste decizii nu au fost inca suficient de bine dovedite stiintific si astfel permit, limita larga pentru argument despre credinta si convingere.

Camasa unui barbat fericit

Un calif statea rapus de o boala mortala pe perna sa de matase.Hakimii, medicii tarii sale, stateau in jurul lui si erau de acord ca doar un lucru i-ar putea aduce califului vindecarea si salvarea: plasarea sub capul sau a camasii unui barbat fericit.Mesageri au scormonit in fiecare oras, fiecare sat si fiecare coltisor pentru a gasi un barbat fericit.Dar toti cei pe care i-au intrebat nu aveau nimic decât durere si griji.in cele din urma, dupa ce au pierdut orice speranta, mesagerii au intâlnit un pastor care râdea si cânta in timp ce privea turma sa.Era el fericit? "Nu-mi pot imagina pe nimeni mai fericit decât mine." A replicat pastorul râzând.

"*Atunci da-ne camasa ta*", *au strigat mesagerii.Dar pastorul a replicat, "Nu am una.*"

Aceste vesti patetice, ca omul fericit pe care mesagerii l-au intâlnit nu avea o camasa proprie, i-au dat califului de gândit.Timp de trei zile si

trei nopti, el nu a permis nimanui sa vina la el.in cele din urma, in cea de a patra zi, el a dat pernele sale de matase si pietrele sale pretioase sa fie impartite oamenilor, si, asa cum spune legenda, din acea vreme califul a fost din nou sanatos si fericit.

(Poveste orientala)

Doctorii din aceasta poveste vor sa utilizeze drept semnificatii magice, camasa unui barbat fericit.in mod ironic nu este camasa unui barbat bogat, care ar fi capabil sa-si permita sa fie fericit.Povestea are caracterul unei piese didactice si este in mod izbitor ambigua.Pe de o parte, persoana saraca care aude aceasta poveste este infatisata ca omul bogat actual care in sfârsit isi poate permite sa priveasca in jos la oamenii instariti.Dar in acelasi timp, povestea are o calitate linistitoare: nu fiti suparati din cauza inegalitatii sociale; amintiti-va ca sunteti binecuvântati cu alte bunuri.Ambele interpretari arata ca activitatile unui doctor contin elemente ideologice, alaturi de vindecarea celorlalti.Aceasta nu inseamna ca activitatile sale sunt rele.Dar este important sa fim constienti de prezumtiile filosofice, ideologice, astfel incât sa putem evita limitele.

Bogatia transmite in mod frecvent un prestigiu; rolul comportamental este cerut; excluderea este generata; sau bogatul trebuie sa aiba grija de cvasi-caracterul etic si de dezvoltarea crescuta a acestuia, ca a unui copil.in acest fel, o bresa se dezvolta in personalitatea unui om, intre emotii, libertati si vulnerabilitate, pe de o parte, si, pe de alta parte, armura caracterului sau plasata in fata sa, prin pozitia sa sociala si economica.Prin aceasta diviziune, care considera pe ceilalti oameni artificiali, unele calitati, cum ar fi economia, realizarea motivatiei sau chiar nevoia pentru contact sunt brusc accentuate, cel putin pâna acum, deoarece ele preocupa oamenii din aceeasi clasa.Dar celelalte calitati sunt sterse.

in urmatoarea poveste orientala, in locul resemnarii si protestului ironic, care contine un pic de necesitate si poate fi transformata intr-o virtute, descoperim viclenia muezinului.El obtine conducerea prin trompete, se alatura societatii snoabe, in ciuda tuturor insultelor si le deschide ochii.

Caftanul flamând

imbracat in simpla si modesta sa roba de fiecare zi, un muezin s-a dus la o petrecere data de un cetatean foarte respectat.Toti cei din jurul lui erau imbracati in cele mai frumoase haine facute din matase si catifea.Ceilalti oaspeti s-au uitat dispretuitor la hainele sale ponosite. {i-au intors capul, au strâmbat din nas si l-au impins departe de mâncarurile minunate de pe masa.Muezinul a dat buzna spre casa, si-a pus cel mai bun caftan si s-a reântors la petrecere, aratând mult mai nobil decâ unul din califi.O, multimea agitata a dat peste el!Fiecare a

incercat sa intre in conversatie cu el sau, cel putin sa prinda un cuvânt sau doua din vorbele sale intelepte..Era ca si cum, bufetul rece era facut numai pentru el.Alaturi de toate astea, oamenii l-au invitat sa guste bucatele.Dar, in loc sa le manânce, muezinul le-a bagat in mânecile largi ale caftanului sau.{ocati si, in acelasi timp curios, oamenii l-au asaltat cu intrebarea, "O doamne, ce faci acolo?De ce nu manânci ceea ce iti oferim?" Muezinul a continuat sa-si indese caftanul si a replicat calm, "Sunt un om onest, si, daca suntem sinceri, ospitalitatea voastra nu este pentru mine, ci pentru caftanul meu.{i el ar trebui sa aiba dreptul la aceste bucate."

3

SEXUALITATE ŞI MARIAJ

Vizitatorii si elefantul

Un elefant a fost adus intr-o camera intunecata, seara, pentru o expozitie.Oamenii se strecurau prin multime.Din moment ce era intuneric, vizitatorii nu puteau vedea elefantul; astfel incât ei au incercat sa-si faca o idee despre corpul sau atingându-l. Deoarece era mare, fiecare vizitator putea atinge doar o parte a animalului si sa o descrie in conformitate cu ceea ce a simtit.Unul din vizitatori care a atins intregul picior a spus ca elefantul era ca un stâlp puternic; al doilea vizitator, care a atins un colt, l-a descris pe elefant ca pe un obiect ascutit; al treilea vizitator, care a atins urechea creaturii a pretins ca nu era diferit de un evantai; al patrulea care si-a trecut mâna pe spatele elefantului a afirmat ca elefantul era plat ca o canapea.

(dupa Mowlana)

Un muncitor in vârsta de 50 de ani a venit la mine pentru tratament, datorita problemelor maritale si dificultatilor profesionale.Deja, de la prima sedinta a inceput sa vorbeasca despre o problema, care in mod evident il deranja."Am devenit foarte atras din punct de vedere sexual de o femeie sau fata imbracata intr-o haina de ploaie din piele, din lac sau plastic.Doar atunci când sotia mea imbraca lenjerie neagra stralucitoare sunt capabil sa o accept ca pe o femeie.Sotia mea s-a obisnuit cu toate acestea si am comandat toate rticolele din piele si lac, in Anglia.Dar de un timp, ea nu mai vrea sa poarte toate acele lucruri.De atunci, mariajul nostru nu a fost prea placut."

in rezolvarea acestui caz, ar fi fost logic sa ne concentram pe tratarea fetisismului, care este ascuns in spatele acestor dorinte si sa raportam toate intrebarile si solutiile posibile la problema "imbracamintii din

piele".Dar, in spiritul "psihoterapiei pozitive" am procedat diferit.Am gasit ca, in relatia pacientului cu sotia sa, nimic nu parea sa-l miste, cu exceptia bunavointei sotiei sale de a se adapta dorintelor sale sexuale.Din acest motiv am fost in mod special interesat de conceptele care au format baza educatiei sale.Existau un numar de indicii clare care puteau fi utile in explicarea si intelegerea problemei sale.

"Acasa principalul lucru era ca noi sa fim curati.Mama mea spunea intotdeauna, <Omul este acceptat (primit) dupa hainele sale si lasat in pace dupa spiritul sau>.Aceasta a facut o mare impresie asupra mea.Astazi este inca greu pentru mine sa accept oamenii care nu poarta cravata, care sunt nebarbieriti sau daca nu sunt imbracati corespunzator."El a transferat aceasta dorinta pentru "imbracaminte corecta", chiar si in sexualitate si a fost atât de legat de aceasta idee, incât practic el s-a simtit atras doar de calitatile exterioare ale imbracamintii din piele, dar nu si de corpul si de personalitatea sotiei sale.Din moment ce am observat cât de deschisa era fantezia sa i-am spus deja povestea "Vizitatorii si elefantul" la prima noastra sedinta.

Pacientul a reflectat la aceasta poveste mult timp.Frecvent el imi spunea ca s-a gândit la ea.Dar dupa ce au trecut câteva saptamâni, el mi-a spus rezultatele consideratiilor sale: " Dorinta mea de a-mi vedea sotia in lenjerie neagra stralucitoare, dorinta mea de a o vedea doar in acest mod a fost atât de puternic definita, incât personalitatea ei s-a sters din ce in ce mai mult in fundal.Ochii si fata sa nu le vad, de fapt niciodata.intr-o anumita masura, ea a devenit doar un umeras pentru imbracaminte pentru sex.Totalitatea prezentei ei a fost pierduta, la fel cum vizitatorii au vazut doar o parte a elefantului si l-au vazut dupa cum s-au asteptat sa fie."

intr-un anumit fel, pacientul s-a orientat asupra strategiei propriului tratament, ale carui trasaturi principale au fost extinderea scopurilor sale: in intâlnirile cu partenerii de afaceri, el voia sa vada comportamentul total al oamenilor, nu doar aderarea la regulile formale ale curtoaziei, nu doar daca ei poarta o cravata; el nu voia sa vada doar imbracamintea pentru sex a sotiei sale, ca sa o accepte pe sotia sa asa cum era ea.Pacientul a incercat, atunci, de unul singur sa o cunoasca pe sotia sa, pe cei din jurul sau, partenerii de afaceri si colegii sai intr-un nou mod.Pentru el, aceasta era o calatorie de descoperire intr-un tinut, anterior aproape necunoscut.in mod repetat, el a venit la sedintele noastre si ne-a povestit despre noile sale descoperiri: ca era bine pentru el si nu prezenta nici un dezavantaj sa-si exprime opiniile sale sefului sau; ca el avea conversatii vesele si stimulatoare cu colegii cu care anterior se intâlnea doar la un nivel de afaceri; ce calitati fizice era capabil sa descopere la sotia sa, ce trasaturi admira la ea si ce interese comune au descoperit ei recent.

in sensul procesului pozitiv, fetisismul si fixatia pe haine din piele hedoniste, suple s-au pierdut in fundal.Astfel a fost deschisa calea

pentru tratarea problemei sale, tinând seama ca fetisismul era doar vârful icebergului unei situatii conflictuale mult mai comprehensive.

O poveste pe drum

Misticismul persan vorbeste de un hoinar care trecea, dupa cum se pare de-a lungul unui drum lung, fara sfârsit.Era incarcat cu tot felul de poveri.Un sac greu atârna in spatele sau; un vas mare cu apa era infasurat in jurul corpului sau.in mâna dreapta, el cara o piatra de forma ciudata, iar in mâna stânga, un bolovan.in jurul gâtului sau, o veche piatra de moara se balabanea de o frânghie incâlcita.Lanturi ruginite, cu care el cara greutati grele prin praf, il raneau in jurul gleznelor.Pe cap, barbatul tinea in echilibru o jumatate de dovleac.Cu fiecare pas pe care il facea, lanturile zanganeau.Gemând, el trecea mai departe pas cu pas, plângându-se de destinul sau greu si de oboseala care il chinuia.in acest fel, un fermier l-a intâlnit in fierbinteala miezului zilei."O, hoinar obosit, de ce nu lasi jos acest bolovan?"

"*Extraordinar de prost*", *a replicat hoinarul, "dar nu l-am observat inainte" Spunând acestea, el a aruncat piatra deoparte si s-a simtit mult mai usor.*

Din nou, dupa ce a facut o buna bucata de drum, un fermier l-a intâlnit si l-a intrebat, "Spune-mi hoinar obosit, de ce te necajesti cu jumatatea de dovleac de pe cap si de ce tragi acele greutati de fier din spatele lanturilor?"

Hoinarul a raspuns, "Sunt foarte bucuros ca mi le-ai aratat.Nu am realizat ceea ce imi faceam." El a scos lanturile si a spart dovleacul intr-un sant de pe marginea drumului.Din nou, el s-a simtit mai usor.Dar cu cât mergea mai departe, cu atât mai mult a inceput sa sufere din nou.

Un fermier venind de pe câmp l-a privit cu uimire si a spus, "O, bunule om, tu cari nisip in sac, dar vezi ca in departare este mai mult nisip decât vei putea cara vreodata.Iar vasul tau de apa este mare - ca si cum ai planificat sa traversezi desertul Kawir.Dupa un timp, un râu clar va curge alaturi de tine, care te va insoti in drumul tau pentru mult timp.

Dupa ce a ascultat toate acestea, ratacitorul a deschis vasul cu apa si a varsat apa pe o poteca.Atunci el a simtit greutatea nisipului din rucsacul sau.A ramas gânditor si s-a uitat la asfintitul soarelui.Ultimele raze isi trimiteau lumina catre el.A privit catre el si a vazut piatra grea de moara din jurul gâtului sau si brusc a realizat ca era piatra care il facea inca sa mearga aplecat.A desprins-o si a aruncat-o cât de departe a putut, in râu.Eliberat de greutatile sale, el a ratacit prin racoarea serii pentru a gasi o coliba.

in cursul tratamentului sau, un pacient deprimat in vârsta de 51 de ani a citit cartea mea "*Psihoterapia vietii de zi cu zi*".Cum se intâmpla de obicei, el a inceput de la sfârsitul cartii si a citit "Poveste pe drum".in urmatoarea sedinta, pacientul era foarte animat.El a trecut printr-o serie de experiente si obiceiuri pe care el le considera apasatoare: "Un sfat in educatia mea era <Fii economic!> si acest sfat inca ma obsedeaza.in incercarea de a fi economic, am facut asa o dezordine in lucruri, incât aceasta forma de economie este pâna la urma, prea scumpa.Iata un exemplu: am fost in pivnita sa iau ceva pentru atelierul meu, dar, pentru a economisi bani, am aprins doar lumina din capul scarilor si am cautat prin semi-intuneric, dar nu am gasit ceea ce cautam.Apoi am deschis lumina si am gasit ceea ce cautam, imediat.Economia mea excesiva m-a costat timp si frustrare, inutile.Chiar principiul <Fii atent si gândeste-te la siguranta este ocazional o povara pentru mine.Desi sunt indemânatic, nu indraznesc sa imi reconstruiesc un cabinet, deoarece mi-e teama ca ceva ar putea merge prost.Amân sa fac acest lucru si aceasta de asemenea ma face sa ma simt apasat.Dupa un timp o iau de la capat si incep lucrul si reusesc sa fac acel lucru.Dupa aceea am sentimentul ca, nevoia mea excesiva pentru securitate si teama mea de a face ceva gresit sau de a incurca ceva este aproape ca jumatatea de dovleac de pe capul hoinarului.

Dar, de unul singur am fost capabil sa inteleg unele din aceste tensiuni si sunt foarte mândru de acest lucru.Parintii mei au fost foarte suparati in legatura cu construirea casei noastre, din momentul in care am putut sa scap de povara financiara.Din nou, ei mi-au spus, "Alege calea sigura." Dar am avut curaj si, laboratorul si sotia mea ma ajuta sa realizez pe cât posibil scopul nostru.Casa este terminata acum, iar notele sunt platite, cu exceptia câtorva ipoteci.Dar chiar si asa, car inca poveri ca pietre si lanturi in jurul gâtului meu, poveri pe care in parte le recunosc si as vrea sa le arunc ca hoinarul, pe drumul sau."

Despre norocul de a avea doua sotii

Un seic avea mare noroc pe pamânt: avea doua sotii.Simtindu-se foarte fericit, el a mers la bazar si a cumparat doua coliere de aur identice, pe care el le-a daruit sotiilor sale, dupa câteva ore fericite cu ele.Singura specificare era ca fiecare sotie sa-i promita ca nu-i va spune celeilalte.Dar nu fiecare bucurie pamânteasca ramâne netulburata.intr-una din zile, sotiile, stârnite de rivalitate si gelozie au venit la el si l-au asaltat cu intrebari: "*Spune cel mai minunat dintre barbati, pe care dintre noi o consideri cea mai buna?*"

"*Dragele mele, va iubesc pe amândoua mai mult decât orice.", s-a aparat seicul.*

"*Nu, nu*", *au protestat femeile,* "*noi vrem sa stim de la tine care dintre noi primeste mai multa dragoste din partea ta.*"

"*Dar scumpele mele, de ce vreti nemultumire?Va am pe amândoua in inima mea.*" *Dar femeile nu erau satisfacute cu acest raspuns.*

"*Nu vei scapa de noi.Haide, vorbeste.Cine este regina inimii tale?*"

Din moment ce el nu putea sa se supuna mult timp intrebarilor agresive ale sotiilor sale, el a coborât vocea, promitator si soptit, "*Daca vreti sa stiti neaparat, va voi spune adevarul.Cea pe care o iubesc cel mai mult este cea careia i-am dat lantul de aur.*" *Ambele femei s-au uitat una la alta victorioase si au plecat satisfacute.*

Complet ravasit, plângând si tremurând tot, un academician in vârsta de 41 de ani a venit la biroul meu.La inceputul conversatiei noastre, el spunea in mod repetat, "nu pot sa traiesc.Vreau sa mor." Apoi el a explicat, "Sufar de atacuri bruste de anxietate si neliniste, insotite de o scadere imediata a presunii sângelui.Acest lucru conduce la un nou sentiment, de insecuritate, deoarece aceste conditii vin in orice moment si fara avertisment. Capacitatile mele fizice au decazut, sentimentele de neliniste apar puternic si spontan in masina, când trebuie sa astept culoarea rosie.Gasesc asteptarea foarte dificila.Evit camerele de asteptare de orice tip, atât de mult cât pot."

Apoi a aparut o tulburare functionala a inimii.Examinarea clinica care a urmat imediat nu a relevat nici o baza pentru o tulburare organica.Tulburarea (neregularitatea) a inceput la ora 2:00 in acea dupa-amiaza si s-a oprit spontan la ora 10:00 pm, in timp ce pacientul era inca in clinica.Pacientul a iesit din clinica, dupa ce a stat o saptamâna, dar conditia sa s-a inrautatit vizibil.

"Prefer sa fiu singur.Am devenit teribil de suparat din cauza evenimentelor bruste (sonerii, vizitatori neanuntati, vesti proaste s.a.m.d.).Am incercat sa-mi mut biroul acasa (sunt singurul angajat).Am inceput sa meditez si brusc sa ma gândesc la sensul vietii.Nu mai pot trai mult.Vreau sa mor."

Pentru mult timp nu am putut obtine nimic de la el, cu exceptia acestor afirmatii stereotipe.Dar, treptat, el a inceput sa vorbeasca despre faptul de a fi in conflict si de a nu vedea o cale de iesire din asta.Conflictul sau poate fi sintetizat dupa cum urmeaza: casatorit, tatal a doi copii, cu destul succes din punct de vedere profesional, a intâlnit o alta femeie si acum trebuie sa aleaga intre ea si sotia sa.El se gasea acum, spre nenorocirea sa in circumstanta fericita de a se intelege bine cu sotia sa si cu copiii de mult timp.Acest fapt inseamna ca el nu ar avea nici o scuza, care l-ar face sa-i fie mai usor sa-si paraseasca familia.

Sotia sa, care acorda o mare importanta fidelitatii a aflat despre legatura sa si i-a cerut sa faca o alegere.Din multe motive, conflictul sau era dureros pentru el.El a luat in considerare consecintele unei

separari de familia sa, de sotia sa, copii, rude, cariera sa si viitorul sau.in acelasi timp, el s-a gândit, de asemenea cât de mult ii pasa de prietena sa si nu voia s-o raneasca.Aceasta problema, cu toate argumentele pro si contra, il preocupa zi si noapte.Chiar si atunci când nu se gândea la aceasta problema, sotia sa o aborda sau ii era reamintita de catre prietena sa.Toate argumentele si-au pierdut succesiunea logica si se invârteau in capul sau.intreaga sa viata era concentrata pe decizia pe care nu o putea lua.in ciuda dorintei sale pentru ajutor, el a trecut intr-un pesimism profund: "Ma gândesc la acest lucru de saptamâni si luni de zile", a spus el."Am cautat solutii care imi pareau rezonabile, dar acest lucru nu mi-a ajutat.Prietenii mei, in masura in care cunosc aceasta problema imi dau sfaturi.Dar emotiile mele nu inceteaza cu sugestii.Sunt la fel de confuze cum sunt si eu."

Pacientul avea o depresie severa si o periculoasa tentativa de suicid.Nu pentru a-i da un sfat sau pentru a-i arata o solutie, ci pentru a-l conduce departe de meditatia sa intensa si fara sfârsit, i-am spus povestea "Despre norocul de a avea doua sotii".

Pacientul a inceput sa zâmbeasca, a scuturat vesel din cap si a spus, "Obisnuiam de asemenea sa gândesc ca este un noroc sa ai doua sotii.inainte de a adormi, imi imaginam cum ar fi sa fii rasfatat de doua femei." in aceasta sedinta si in urmatoarea, am discutat de ce avea el aceasta dorinta, ce criterii a utilizat in alegerea sotiei sale, si ce criterii in alegerea prietenei sale.Am discutat faptul ca, atunci când existau certuri cu sotia sa, el si-a imaginat ca lucrurile vor sta mai bine cu o alta femeie si se hranea cu aceasta idee in fanteziile si visele din timpul zilei.Am discutat de asemenea de ce gasea el atât de greu sa se decida daca sa o paraseasca sau nu pe sotia sa sau sa renunte la prietena sa.

in aceste conversatii ne-am confruntat de asemenea cu cadrele psihodinamice profunde si continuturile implicate.Aceste discutii l-au ajutat sa dea un anumit sens al ordinii experentiei sale si sa ia decizii bazate pe aceasta.Asa cum m-a informat, el s-a decis in final in favoarea sotiei si a familiei sale, in primul rând deoarece nu vedea posibilitatea unei "coexistente pasnice".

Dar aceasta decizie concreta nu a fost scopul tratamentului.in realizarea acestei decizii, de fapt, pacientul s-a indepartat de conflictul actual si de semnificatia particulara a fidelitatii.Celelalte domenii ale conflictului, confruntându-se cu problemele specifice ale personalitatii au fost luate in considerare.impotriva conditiilor acestor conflicte, tehnicile psihosomatice au fost dezvoltate.

in practica psihoterapeutica, casatoria si mariajul sunt uneori reflectate intr-o maniera complet diferita de ceea ce moralitatea si bunele maniere ar dicta.Pare ca si cum mariajul, loialitatea si parteneriatul nu sunt ceea ce par sa fie.Aceasta diferenta intre ceea ce este si ceea ce

ar trebui sa fie devine aparenta când cineva cunoaste mediul si conditiile care conduc la probleme catastrofice in relatii. Aceste conditii nu apar doar in lumea interna a persoanei in inconstient si trecutul necontrolat si de asemenea nu doar in realitatea exterioara, in relatiile sociale, economice si comunitare, ci mai degraba in legatura strânsa dintre interior si exterior.

Nietzsche descrie situatia dezolanta a unui mariaj din punctul de vedere al femeii.El scrie: "este chiar mai bine de a destrama o casatorie, un mariaj decât de a se indoi sau a trai in minciuna.Astfel o femeie a spus: am destramat probabil casatoria dar, mai intâi casatoria m-a destramat pe mine.

Cuiburile murdare

O porumbita isi schimba in mod frecvent cuibul.Mirosul puternic pe care cuibul il emana dupa un anumit timp era de nesuportat pentru ea.Ea se plângea cu amaraciune despre acest lucru adresându-se unui porumbel intelept, in vârsta si experimentat.El i-a spus de câteva ori, " Prin schimbarea cuibului tau tot timpul, nu schimbi nimic.Mirosul care te deranjeaza nu vine de la cuib ci de la tine".

Un binecunoscut si de succes jurnalist a venit la mine la sfatul unui doctor, care s-a confruntat cu probleme psihoterapeutice in munca sa.Jurnalistul avea o infatisare sportiva, era subtire, puternic si arata o incredere in sine pe care cineva rar o gaseste la pacientii sai. El a trecut repede la subiect : a fost casatorit de sase ori. Sotia sa actuala a divortat de câteva ori, dar acum a aparut o problema pentru care el cerea ajutor profesional.Sotia sa era teribil de geloasa si niciodata nu-l lasa sa iasa singur.Din acest motiv se simtea constrâns, acest lucru a condus la faptul sau ca sotia sa i-a captat, atât viata privata, cât si cea profesionala.Nu a fost greu pentru el sa accepte ca gelozia sotiei sale nu era doar o fantezie de a ei.I-a dat motive sa fie geloasa.El sfârsea prin a spune, " Vreau sa fiu liber din nou si sa simt ca sunt liber."

Am discutat despre casatoriile si divorturile lui anterioare.Sotia sa actuala si-a parasit sotul din cauza lui, imediat ce el a obtinut divortul.Motivul divortului a fost ca el se simtea limitat, constrâns de sotia sa si era atras se atitudinea relativ deschisa a femeii care a devenit cea de-a sasea sotie.Pentru jurnalist situatia era clara : problema era cu sotiile sale; din nou el era fortat sa realizeze ca nu a gasit inca femeia potrivita. Mi s-a parut ca mi-a cerut ajutor terapeutic, deoarece, inconstient el cauta un aliat, pe cineva care l-ar sustine si l-ar sprijini cu trucuri psihologice, deoarece el incerca sa-si paraseasca sotia. Dar, pe de alta parte, repetarea problemei pacientului nu putea fi ignorata.Din acest motiv l-am confruntat cu povestea cuibului murdar.Jurnalistul a parut surprins, el a ramas tacut un timp, ceea ce indica ca povestea avea efect; arata ca si cum i-as fi tras covorul de sub picioare; in acelasi timp parea ca am atins ceva ce il supara, ceva

cu care nu se putea confrunta.in cele din urma el mi-a spus,"imi imaginez de ce mi-ai spus aceasta poveste, eu sunt pasarea urât mirositoare, iar cuiburile sunt sotiile mele; daca nu ma asez la casa mea curând voi da de necaz.intotdeauna am crezut ca sotiile mele sunt de vina.Acum as vrea sa stiu de ce sunt responsabil de acest miros ?" Aceasta intrebare a fost tema pentru discutiile noastre ulterioare.Pacientul mi-a povestit batalia interioara privind parintii sai.Tatal sau avea propriul sau circ si calatorea din loc in loc.De când mama sa nu a mai luat parte la aceste turnee, pacientul a avut in mod frecvent o "mama inlocuitor", prietenele tatalui sau.Aceasta schimbare libera a locului si partenerului parea sa fie un rezumat al vietii independente si libere.El a explicat, "Jurnalismul ca o profesie se apropie de viata dintr-un circ.Aici am avut libertatea mea si m-am putut devota principalelor mele interese, adica oamenilor straini, obiceiurilor si problemelor lor."

Am discutat despre faptul ca el a actionat in acest fel pentru a fi iubit, dar ca i-a fost teama si a evitat situatiile intime, pe care le-a suportat pasiv.Aceasta sedinta de terapie particulara a fost singura interventie, pentru ca sarcinile externe ale pacientului l-au facut sa-i fie imposibil de a avea o terapie regulata.Sperantele pentru rezultatele concrete in acest tratament scurt au fost slabe.Cu toate acestea, conversatia noastra, in mod particular povestea cuiburilor murdare, a continuat sa aiba un efect asupra pacientului.Dupa câteva saptamâni, el m-a chemat si mi-a explicat ca se surprindea ca se gândeste mult la sedinta noastra si la poveste.Problema relatiilor sale a capatat noi aspecte.

Tendinta jurnalistului de a atribui problemele deficientelor partenerelor sale si de a nega propria sa responsabilitate in ceea ce priveste conflictul este o rezistenta psihologica pe care noi am intâlnit-o in multe forme.Este o problema a proiectiei continuturilor conflictului, care nu este vazuta de persoana in cauza, ci de ceilalti.Acest lucru conduce la generalizarea conflictelor, cu scopul protejarii propriului ego.

Cineva incearca sa scape de conflictele sale, dar le cara cu el peste tot, la fel cum un magar poarta cu el povara, si le descopera in fiecare loc si cu fiecare nou partener.Asupra acestui subiect, Wilhelm Busch a spus odata, "Locul acesta este bun, timpul este nou.Vechiul ticalos exista din nou." in aceste conditii, auto-ajutorul este uneori imposibil, si anume, cineva confunda esentialul cu neesentialul si este fericit sa trateze conflictele, care, comparate cu problema reala sunt doar minore.Saadi a exprimat acest lucru in urmatoarele versuri: "{eicul este constant ocupat cu grija despre decor si rearanjarea palatului sau.Facând acest lucru, el trece cu vederea faptul ca de la fundatie in sus, palatul sau nu este intr-o buna forma si acest lucru crapa peretii."

Doi prieteni si patru femei

"*Cât de minunat este sa ai doua femei*" *spunea visând un barbat unuia dintre prietenii sai, in timp ce, cei doi fumau o pipa in cafenea.Cu cele mai infloritoare cuvinte, el pretuia varietatea si maretia cunoasterii faptului ca doua flori pot mirosi atât de diferit. Ochii prietenului au devenit din ce in ce mai mari.****Prietenului meu trebuie sa-i fie la fel de bine ca in Paradis,*** *gândea el de unul singur.****De ce nu putem gusta mierea a doua femei, cum probabil face prietenul meu de aici?****Curând dupa asta, el s-a casatorit cu o a doua femeie.Când a incercat sa imparta patul cu ea in noaptea nuntii, ea l-a respins furioasa."Lasa-ma sa dorm", a spus ea, "du-te la prima ta sotie.Nu vreau sa fiu a cincea roata la caruta.Ori eu, ori alta sotie." Pentru a gasi consolare, el a mers la cealalta sotie.Dar când a incercat sa doarma in pat alaturi de ea, aceasta s-a plâns, "nu cu mine.Daca te-ai casatorit cu o a doua femeie si nu iti sunt de ajuns, intoarce-te la ea." Nu mai ramasese nimic de facut pentru el, dar si-a parasit propria casa si a mers la o moschee din apropiere pentru a gasi un loc sa doarma acolo.Când a incercat sa adoarma intr-o pozitie de rugaciune, el a auzit pe cineva dregându-si glasul in spatele lui.Uimit s-a intors catre persoana care tocmai sosise si care nu era altcineva decât bunul sau prieten cu care visase despre cât de minunat este sa ai doua sotii."De ce ai venit aici?" l-a intrebat pe acesta uimit. "Sotiile mele nu m-ar lasa sa ma apropii de ele.Acest lucru se intâmpla de câteva saptamâni.*"

"*Dar de ce mi-ai spus cât de grozav este sa traiesti cu doua femei?"Rusinat, prietenul a raspuns, "Ma simteam atât de singur in aceasta moschee si am vrut sa am un prieten cu mine.*"

Dintr-un bun motiv, psihanaliza recomanda ca viata privata a terapeutului si munca sa terapeutica cu pacientii sa fie separate.Aproape toti pacientii arata o nevoie copilareasca de a cunoaste viata privata a terapeutului si de a se identifica cu el.Aceasta tendinta conduce la probleme speciale, care nu sunt uneori usor de rezolvat.

Dupa schimbarea resedintei, un economist in vârsta de 32 de ani a venit la mine pentru terapie de grup.Anterior, el a facut terapie individuala câtva timp.in cursul sedintei de grup, o pacienta de sex feminin a inceput sa discute despre cât de ranita se simtea de infidelitatea sotului ei.in timp ce unii membri din grup, in principal femei casatorite si-au aratat solidaritatea lor, economistul a luat o pozitie contrara spunând, "{i eu sunt casatorit si pentru mult timp am vrut sa am o prietena.imi imaginez ca ar fi fantastic sa ai o asemenea diversiune reala de la viata jalnica de zi cu zi a mariajului." (Grupul a devenit nelinistit; cei mai multi dintre barbatii prezenti si unele dintre femei au inceput sa râda, ceilalti au protestat vehement, iar pacientul care a adus problema in prim plan a devenit tacut.) Urmatorul dialog apare intre membrii grupului si barbat.

MEMBRU AL GRUPULUI: Ce anume te-a facut sa simti in acest fel?Ai atât de multe probleme cu sotia ta?

B|RBAT: De fapt, lucrurile sunt in regula.Desigur, ne certam intotdeauna pentru lucruri banale, dar altfel ne intelegem destul de bine.Dar ceea ce ma supara cel mai mult este ca sotia mea este aproape patologic de geloasa.

MEMBR| A GRUPULUI

DE SEX FEMIN: Nu cred ca este totul in regula, din moment ce vrei sa iti inseli sotia.

B|RBAT: De ce nu?Ultimul meu terapeut a avut de asemenea o prietena si acest lucru a facut o buna impresie asupra mea.

Apoi s-a dezvoltat o dezbatere pro si contra asupra promiscuitatii.Când grupul s-a inviorat le-am spus povestea norocului de a avea doua sotii.Le-am spus povestea, in loc de a le da o interpretare deschisa despre ceea ce s-a intâmplat.Participantii s-au calmat si a fost pregatita calea pentru discutarea despre imitatie si identificare si conceptul de fidelitate.

Casatoria ca o floare

Frecvent, oameni casatoriti, obositi de casatorie cauta ajutor terapeutic.Monotonia s-a strecurat in viata lor zilnica, iar aceasta monotonie face ca aproape totul, tandretea, sexualitatea si conversatia intima sa devina rutina.Destul de des, ambii parteneri reactioneaza la o astfel de situatie cu disperare, depresie si resemnare.Datorita faptului ca relatia este problematica, se ajunge la concluzia ca cei doi nu se potrivesc.Nu mai exista nimic de spus celeilalte persoane; oricât vrea unul din ei sa stabileasca un punct de contact, se pare ca nu intâlneste decât dezolare si gol.

intr-o astfel de situatie, urmatorul dialog are loc cu o femeie in vârsta de 43 de ani.

Ea s-a plâns de lipsa dialogului si monotoniei in casatoria sa, de asemenea de lipsa creativitatii si sensibilitatii.Am intrebat pacienta ce ar face daca ar avea o planta de camera, cum ar fi fuchsia.

Terapeut: Cum vei avea grija de aceasta planta?

Pacienta a dat din cap uimita ca si cum nu ar fi putut intelege cum ar avea de a face aceasta intrebare cu casatoria."Daca as avea o astfel de floare, as uda-o la intervale regulate." Pacienta iubea florile, iar aceasta intrebare i-a dat mai mult de gândit."Dupa sase luni sau un an as schimba vasul florii si i-as putea schimba pamântul, as putea

adauga ingrasamânt.{i apoi as pune-o in fereastra unde ar avea destula lumina."

in acest moment am intrerupt-o pe pacienta si am intrebat-o, "{i ce vei face cu casatoria ta?"

Aceasta intrebare a speriat vizibil femeia.Am observat ca ea a realizat discrepanta intre grija intensa si dragostea pentru floare si felul lipsit de dragoste cu care ea trata casatoria ei.Cu acest lucru in minte, ea a spus, "Daca, casatoria mea era o floare, s-ar fi uscat si ar fi murit demult." Pacienta a inceput sa transfere imaginea florii asupra casatoriei ei.Ea a remarcat, "Daca am fi facut un pic mai mult unul pentru altul in fiecare zi, probabil schimbul de complimente sau, cel putin, recunoasterea realizarilor celuilalt, aceasta ar fi fost apa casatoriei noastre." Mult timp, ea a stat si s-a gândit."De fapt, m-am neglijat si pe mine insami foarte mult.Trebuie sa recunosc, o rochie noua, o coafura diferita sau machiaj nu m-au mai interesat de mult timp.Pentru a fi directa, pur si simplu nu am dorinta de a ma face frumoasa pentru sotul meu.Acelasi lucru este probabil adevarat si in cazul lui.Ceva de acest gen ar fi fertilizatorul mariajului meu."

La sedintele ulterioare, pacienta, din nou s-a reântors la imaginea florii.Ea a povestit cum ea si sotul ei s-au izolat in casa lor.Ea credea ca, probabil o vacanta ar putea fi "o schimbare a vasului florii" pentru ei.Musafirii si prietenii ar putea forma pamântul din vas si alunga izolarea lor si problemele lor in stabilirea contactului social.

Conversatii ca acestea au aratat ca a fost facut un progres in faptul ca pacienta nu a mai cunoscut insatisfactii in ceea ce priveste mariajul ei; prin utilizarea metaforei vasului, ea a fost capabila sa concretizeze sentimentele sale generale, prin exemple si descrieri. Vazuta in acest fel, situatia ei nu a mai fost mult timp atât de neajutorata.Cuplul avea acum o mai buna intelegere a situatiei lor si putea munci pentru a-si salva relatia.

Comparatii schiopatate

Odata a venit la un doctor, un cizmar care avea dureri foarte mari si parea sa fie pe moarte.Doctorul l-a consultat cu atentie, dar nu putea gasi o reteta care l-ar fi putut ajuta.

Pacientul l-a intrebat speriat, "Nu exista nimic altceva ce m-ar putea salva?"

Medicul a raspuns cizmarului, "Din pacate nu cunosc alte mijloace."

Dupa ce a auzit acestea, cizmarul a replicat, "Daca nu mi-a mai ramas nimic, mai am doar o ultima dorinta.As vrea o oala cu 2 Kg de fasole si un litru de otet."Doctorul a ridicat din umeri cu resemnare si a spus,

"*Nu cred prea mult in aceasta idee, dar daca tu crezi ca merge, incearca.*"

Toata noaptea, doctorul a asteptat vesti despre moartea barbatului.Dar in dimineata urmatoare, spre mirarea doctorului, cizmarul era viu si pe picioare.Doctorul a scris in jurnalul sau, "Astazi un cizmar pentru care nu se mai putea face nimic a venit la mine.Dar doua Kg de fasole si un litru de otet l-au ajutat."

La putin timp dupa aceasta, doctorul a fost chemat la un croitor care era pe moarte.

in acest caz, doctorul a fost din nou la capatâiul sau.Ca un om sincer, el i-a spus acest lucru croitorului.Omul bolnav l-a implorat, "Dar nu stii un alt leac posibil?"

Doctorul s-a gândit un minut si a spus, "Nu, dar recent un cizmar a venit la mine cu o boala asemanatoare.A fost ajutat de 2 Kg de fasole si un litru de otet."

"*Ei bine, daca nu exista alt remediu, il voi incerca pe acesta", a replicat croitorul.El a mâncat fasolea cu otet si era mort a doua zi.Atunci doctorul a scris in jurnalul sau, "Ieri un croitor a venit la mine.Nu se putea face nimic pentru el.A mâncat 2Kg de fasole, cu un litru de otet si apoi a murit.Ceea ce este bun pentru cizmari nu este bun pentru croitori.*"

Fiecare dintre noi descopera ca, pentru sine unele lucruri sunt mai usoare decât pentru ceilalti, ca sunt mult mai interesati in ceea ce priveste anumite lucruri decât ceilalti si ca fiecare are propriile talente.Desi multe lucruri din societatea noastra - chiar felul in care ne percepem si in care ii percepem pe ceilalti - sunt definite prin comparatii, nu suntem toti la fel.in timp ce oamenii au multe in comun, exista si diferente considerabile.

O jurnalista in vârsta de 32 de ani s-a plâns odata intr-un grup pentru femei: "Ceva rau se intâmpla cu sexualitatea mea.Nu sunt normala.Cred ca sunt frigida....."

Celelalte membre din grup au asculat-o cu interes.Una din membrele grupului, doamna T., a intrebat-o spontan, "Ce te face sa crezi asta?"

Pacienta: "Am intotdeauna acest sentiment.Dar am observat ca, in special dupa ce am o conversatie cu prietena mea.Am vorbit despre un articol in legatura cu orgasmul, care tocmai a aparut in revista.Ea a inceput sa-mi spuna cum era in al saptelea cer de fiecare data când facea sex, ca ii venea sa strige de placere si ca un orgasm era cea mai minunata experienta pentru ea.Uneori nu putea astepta sa ajunga

acasa.Ea a spus ca uneori facea sex de trei sau patru ori pe zi.in comparatie cu ea, nu am emotii atât de puternice."

Doamna T: "Cum este un orgasm pentru tine?"

Pacienta: "Sunt doar in pat cu sotul meu.Facem sex de doua ori pe saptamâna.Nu este neplacut pentru mine.Ca sa fiu sincera este chiar placut, dar nu am avut acea experienta grozava.Am emotii similare unui orgasm, uneori chiar de doua ori in timp ce fac sex, dar nu cred ca pot fi comparate cu orgasmele autentice pe care le are prietena mea."

Ca terapeut nu am incercat sa explic comentariile pacientilor mei.in schimb am spus intregului grup povestea "Comparatii schiopatate".Dupa aceea, scena a devenit foarte vioaie.O pacienta a spus ca ea nu se bucura deloc de sex.O femeie de 59 de ani a afirmat, "La vârsta mea, sexul nu mai este o problema.Pentru mine este mult mai important sa traiesc in pace cu sotul meu si sa am sentimentul ca suntem acolo unul pentru altul."

Brusc, era clar pentru grup ca fiecare persoana avea propriul mod de a cunoaste lucrurile si ca fiecare era marcata de propriile probleme, descoperiri si intrebari.Discutia grupului s-a invârtit in jurul temei "unicitatii".Experientele si fanteziile raportate la aceasta tema au fost impartasite de toti.

Fierul nu este intotdeauna tare

in legatura cu tulburarile sexuale selective, care adesea perturba relatiile sexuale cu anumiti parteneri - in mod obisnuit cu sotul (sotia) - aproape mereu aud plângerea, "Suntem oameni complet diferiti; nu ne potrivim unul cu altul." Aceasta idee are mult de a face cu problemele maritale.Vine in intâmpinarea conceptului expansiunii:

"Asemanarea ne aduce intr-o stare a tacerii.

Contradictia este cea care ne face productivi."

(Goethe)

in timp ce comentariul "nu ne potrivim unul cu altul" deja subliniaza disolutia relatiei, principiul expansiunii incearca sa realizeze o amânare.Oamenii incearca sa se deschida defenselor intarite si sa caute prejudecatile si aprecierile mutuale care au existat de-a lungul anilor.

Exista protestul, "Aceste probleme au existat de-a lungul anilor si nu vad de ce ele ar trebui sa dispara acum; partenerul meu nu se va schimba niciodata."

in timpul tratarii unei paciente care a exprimat gânduri similare, am descris urmatoarea imagine.Am facut-o sa se gândeasca si am determinat-o sa reevalueze relatia cu partenerul ei."*Uita-te la aceasta piesa din fier", i-am spus, in timp ce i-am aratat o sculptura din fier de pe biroul meu."Acest fier nu este cenusiu, dur, rece si cu muchii ascutite, ci alb, stralucitor, fluid, fierbinte si fara o forma definita.intr-o anumita masura, a preluat calitatile focului.*"

Pentru pacienta insemna ca maniera "ascutita" a sotului ei nu era o trasatura personala care nu putea fi schimbata, ci depindea de situatia pacientei.Din cauza profesiei sale, el avea mai putin timp pentru sotia sa decât si-ar fi dorit ea.Ea a reactionat fata de acest lucru cu plângeri si refuzuri deschise.Ca un rezultat, barbatul a cautat alte partenere din când in când, lucru agravat de sotia sa cu economia ei excesiva, iar el a evitat-o si mai mult.Pentru a vorbi in imagini: fierul a devenit cald.Pentru a-si capata din nou forma, el trebuie sa fie reâncalzit.Aceasta era o sarcina pe care femeia trebuia sa si-o asume in terapia ei.

Cinci zeci de ani de politete

Un cuplu in vârsta si-a celebrat nunta de aur dupa multi ani de casatorie.in timp ce isi luau micul dejun impreuna, femeia s-a gândit, "Tip de 50 de ani m-am gândit numai la sotul meu si i-am dat coaja de deasupra a chiflei.Astazi vreau si eu in sfârsit sa ma bucur de aceasta delicatesa." A uns partea de deaupra cu unt si i-a dat partea cealalta sotului ei.Contrar asteptarilor ei, el a fost foarte multumit, i-a sarutat mâna si i-a spus, "Draga mea mi-ai provocat cea mai mare bucurie.Timp de 50 de ani nu am mâncat partea de dedesubt a chiflei, care este partea care imi place cel mai mult.intotdeauna m-am gândit ca ar trebui s-o ai, deoarece iti place tie atât de mult."

in locul stabilirii scopurilor proprii, noi preluam uneori scopuri stabilite de altii pentru noi: "intotdeauna fac ceea ce vrea sotul meu." Ne lasam condusi de ceea ce credem ca sunt dorintele si interesele parteneruluui nostru.De aceea renuntam la propria initiativa si neglijam propriile nevoi - evident fara motiv.Aceasta politete, tacerea in legatura cu propriile nevoi si dorinte, ne conduc nu doar la neântelegere, ci de asemenea la limitarea diviziunii rolurilor, care, de-a lungul timpului apar ca poveri si ca o lipsa a libertatii.

Aici este prezentat un raport din partea unei femei casnice de 54 de ani, mama a doi copii, care a fost tratata pentru depresie, anxietate, tulburari gastrice si intestinale si probleme circulatorii.

"Obisnuiam intotdeauna sa ii iau in consideratie pe ceilalti oameni - sotul meu, copiii, parintii, rudele, cunoscuti, vecini s.a.m.d.Am vrut sa fac lucrurile cum trebuie pentru toata lumea.Dar am sfârsit intr-o relatie total perturbata cu mine insami.inaintea acestora, era problema

mea in luarea unei decizii.intotdeauna am luat o decizie spunând, <Ce vor spune ceilalti?> <Sunt satisfacuti?>.Dar daca luam o decizie si vedeam ca cineva nu este de acord cu ea, mi-o schimbam imediat si faceam lucrurile asa cum nu voiam. Aveam in mod constant dubii si sentimente de vina.Parerile diferite din jurul meu m-au tulburat foarte mult.Eram foarte dependenta de opiniile si dorintele celorlalti.Mai mult, munceam atât de mult, incât pur si simplu nu ma descurcam.Treburile casnice au devenit un obstacol.Am renuntat, mi-am pierdut curajul si am cedat la anxietate si depresie, care au fost tratate medicamentos.Daca eram la capatul puterilor mergeam in pat.Când m-am refacut fizic si emotional, a inceput totul din nou.Daca starea mea se inrautatea, luam medicamente pentru depresie si anxietate.Am inceput treptat sa simt ca, probabil eram melancolica si nu ma puteam descurca fara aceste medicamente.Orâcând lucrurile nu mergeau bine, când nu faceam ceva care sa-l multumeasca pe sotul meu, când ma certa, pur si simplu, renuntam mai curând decât sa vorbesc cu el despre acest lucru.intotdeauna am spus , <De ce sa ma necajesc?Nu exista motiv de cearta.> Mi-am pierdut din ce in ce mai mult increderea in mine, nu mai aveam initiativa; totul era la fel pentru mine.

"Când eram din nou la capatul puterilor, nu incercam sa-mi acord un ragaz, ci continuam pur si simplu pâna când nu mai puteam.Era ca o compulsie.O voce din interiorul meu spunea <Trebuie!>, iar alta voce spunea <Nu pot.Nu mai vreau.>. Lupte feroce se dadeau in interiorul meu.Eram atât de preocupata de mine, plângerile si problemele mele, incât adesea nu ma puteam gândi la nimic altceva.

"in terapie aceste ierarhii s-au darâmat sub ochii mei.Brusc am realizat ca pot fi libera, si de asemenea ca acest lucru depinde de mine ca sa-l realizez.Doar acum realizez sub ce presiune am trait in toti acesti ani."

O femeie de 42 de ani a cunoscut anxietatea când s-a separat de fiul ei adult.Ea s-a plâns ca i-a fugit pamântul de sub picioare, "Uneori sunt stapânita de sentimentul ca am trait in van.Acest lucru se intâmpla când ma gândesc la situatia mea actuala.Ce am realizat in viata, si ce insemn pentru fiul meu?Abia daca se mai arata pe aici." in acest moment, a aparut clar conceptia femeii:

"Din moment ce nu il mai am pe fiul (copilul meu) aici, viata mea nu mai are sens.Sunt fara valoare."

Pentru a contracara aceasta idee, i-am spus pacientei o parabola:

Secretul unei radacini

Pamântul (solul) se sacrifica pentru copacul care se dezvolta din el.Vazut din exterior, pamântul este pierdut, dar acelasi pamânt care este sacrificat este incorporat in copac, in crengile, florile si fructele

sale.Daca ar fi continuat existenta acestui pamânt si nu s-ar fi sacrificat pentru copac, nici crengile, nici florile, nici fructele nu s-ar fi putut dezvolta.

(Dupa Abdu"l-Baha)

Pacienta a acceptat aceasta mitologie ca pe o magulire, ca pe o onoare acordata ei.

Ea era cea care s-a sacrificat si a renuntat la propriile interese, dar in final a realizat ca fiul ei sa fie capabil sa obtina o viata independenta si fericita.I-a facut bine pacientei faptul ca realizarea ei a fost recunoscuta.Dupa ce talentul ei personal a fost confirmat si ea se putea simti sigura in aceasta recunoastere, ea a fost in final in pozitia de a renunta, pas cu pas la fixatia ei cu un motiv singular si dominant pentru modul de viata, in primul rând al fiului ei.Aceasta disolutie nu a mai fost mult timp doar un proces negativ pentru ea, o contradictie a rolului matern.A fost un pas catre noi interese si noi scopuri.

Vrabia-paun

O vrabie vroia sa arate ca un paun.Ce impresionata era de mersul mândru al minunatei pasari, de mersul tantos, de evantaiul mare pe care il facea cu coada sa! "Vreau sa fiu ca aceasta pasare", a spus vrabia."Admiratia tuturor celorlalti va fi in mod sigur pentru mine." {i-a ridicat capul, a tras adânc aer in piept, astfel incât pieptul sau micut s-a dilatat, si-a desfacut penele cozii si a incercat sa mearga la fel de elegant cum a vazut ca o facea paunul.A facut un pas inainte si inapoi si s-a simtit tare mândra.Dar, dupa ce a facut acest lucru un anumit timp, a descoperit ca pozitia neobisnuita era o adevarata corvoada.O durea gâtul, si ceea ce era mai rau, celelate pasari, mierlele pufoase, canarii in toata splendoarea lor si ratele stupide, toate au râs de vrabia-paun.Curând, acest lucru a devenit prea mult pentru ea.

Nu mai imi place acest joc, s-a gândit ea.M-am saturat sa fiu paun.Vreau sa ma port din nou ca o vrabie.Dar când a incercat sa mearga din nou ca o vrabie, nu a mai putut.in locul mersului sau obisnuit, a inceput sa topaie brusc prin jur si nu putea face nimic altceva.Astfel au invatat vrabiile sa topaie.

O femeie persana, in vârsta de 40 de ani, sotia unui om de afaceri, a venit la mine in timpul unei calatorii prin Europa.Ea suferea de depresie, tulburari de somn si probleme intestinale, pentru care ea a fost deja examinata si tratata in Iran si in S.U.A.Ea a spus, "Ma trezesc devreme, dar ramân in pat pâna in jurul orei 10:00.Ma simt foarte singura. intotdeauna ma intreb de ce ar trebui sa ma trezesc devreme.La urma urmei, copiii mei nu sunt aici.Nu mai accept invitatii.Prefer sa stau acasa.incep sa plâng far motiv si nu ma pot opri.Nu mai fac baie, nu ma coafez si imi pasa mai putin de haine, desi

era totul diferit inainte.Sunt foarte nervoasa.Când suna telefonul, aproape am un atac de cord.Sar imediat si ma gândesc, *Este fiul meu din America.*Sotul meu este foarte dragut cu mine.Dar nu stiu de ce, am din ce in ce mai putin de a face cu el." Pacienta, mama a trei copii, a suferit de aceste simptome de când fiul ei era mai tânar, la indemnul ei fiind trimis in S.U.A. sa studieze, când avea 16 ani.in timpul conversatiei noastre, a continuat sa-si aduca aminte de sora ei mai mare, care, dupa toate aparentele era cel mai important model pentru ea si cel mai mare rival.Sora ei s-a maritat cu un diplomat si a putut vizita diferite tari, inclusiv Satele Unite.Pentru pacienta, calatoria devenise un rezumat al stilului ideal de viata, un stil de viata pe care l-ar fi adoptat cu bucurie.Dar, din cauza sotului ei, era legata de Iran.in locul ei, doi dintre fiii sai au calatorit in strainatate.Cel mai mare a studiat in Germania, iar cel mai mic a studiat in Statele Unite si a locuit impreuna cu sora sa in Beverly Hills. Despre fiul sau mai mic, mama sa a spus, "Este cu mult diferit de ceilalti fii ai mei.Prin maniera sa, el face sederea acasa foarte placuta." Pentru cei doi fii ai ei care calatoreau in strainatate, pacienta avea o scuza buna de a calatori.Ea si-a vizitat fiul in S.U.A. timp de trei luni si fiul sau din Germania, timp de doua luni.in aceasta perioada, ultimul a devenit soferul ei, conducând-o de la un doctor la altul, folosindu-si vacanta si, neavând o luna libera, si-a luat concediu fara plata.

Din cauza vizitei ei, existau conflicte intre fiul ei si sotia acestuia, care nu putea intelege aceasta forma de iubire materna.in ciuda realizarii tuturor dorintelor sale, pacienta se simtea nefericita.Nici America, nici Europa nu erau conform asteptarilor ei.Conflictul de a fi la fel ca sora ei nu a fost rezolvat asa cum s-a asteptat.

in ciuda unei imagini exacte a situatiei, pacienta continua sa atribuie boala ei unor cauze organice.Din moment ce eram din ce in ce mai mult convins ca, conflictul cu sora ei juca un rol cheie i-am spus povestea vrabiei-paun.

Pacienta parea sa fie in mod neplacut miscata, dar imediat a schimbat discutia la problemele pe care fiului ei le avea in colegiu si a incercat sa evite ideile continute in poveste.

La inceputul sedintei urmatoare, ea m-a intrebat, "Ce ai vrut sa spui cu acea poveste?"

Eu am replicat, "Cum ai inteles aceasta poveste?"

Ea: "Nu imi place povestea.Nu cred ca este magulitoare pentru mine.Ma vad ca pe vrabia-paun, ca vrabia care vrea sa imite paunul si care pâna la urma nu poate decât topai.....Paunul este sora mea, eu sunt vrabia.....intotdeauna am admirat-o si am imitat-o pe sora mea."

Câteva minute mai târziu, ea a spus "Am un sot foarte bun si foarte dragut.Din punct de vedere financiar o ducem foarte bine.Nu suntem la fel de bogati ca sora mea, dar ne putem permite o multime de lucruri.Ca sa fiu sincera, dupa ce am fost in Statele Unite, nu sunt sigura ca sora mea este cu adevarat multumita."

Pacienta a realizat un insight referitor la faptul ca ea a consumat mult timp, prin incercarea ei de afi la fel ca sora ei si de a realiza ceea ce a realizat ea.Din moment ce tratamentul ei, ca tratament de urgenta, putea dura doar trei sedinte, doar la acest nivel de terapie putea fi lucrat mult mai intensiv.Cu scopul auto-ajutarii, care era functia terapiei ulterioare, ne-am concentrat pe extinderea scopului.Ce scopuri si dorinte avea femeia, alaturi de dorinta inutila de a fi la fel ca sora ei? in cea mai mare parte, ea avea interese sociale - educarea copiilor si progresul (ajutarea) copiilor dezavantajati din punct de vedere social.Am discutat in mod sistematic despre diferitele posibilitati care au existat.in corespondenta noastra care continua si astazi, aflu din când in când de activitatile ei si succesul in noi domenii.A fost chiar capabila sa stimuleze interesul sotului ei in ceea ce ii priveste.

4

POVEŞILE ÎN PSIHOTERAPIE

Curaj pentru adevar

Când Mahomed era urmarit si toti il cautau, Ali, ginerele sau, a avut ideea cum sa-l salveze. El a ascuns profetul intr-un cos inalt, a pus greaua incarcatura pe cap si a trecut mentinindu-si echilibrul, printre garzile de la poarta orasului."Ce ai in cos?", l-a intrebat cu severitate la vama, gardianul."Mahomed, Profetul", i-a raspuns Ali.Garzile, care au luat acest adevar drept dovada unui spirit istet si obraznic, au râs si au permis lui Ali si profetului din cos sa treaca.

Trucul lui Ali - a se apara cu adevarul, din cauza ca era de necrezut si neverosimil - este inca utilizat, când adevarul poate produce rezultate neplacute.Acesta este de asemenea adevarat pentru psihiatrie si psihoterapie, care, in ciuda tuturor iluminarilor sunt inca patate de imaginea ospiciilor nesanatoase din trecutele timpuri.Chiar daca analistul, in multe cercuri, este expresia unei vieti bune, inclus ca un status-simbol sub titlul "analistul meu", opinia generala despre psihiatrie si psihoterapie este inca complet in urma timpului.Ca rezultat, multi pacienti incearca sa tina vizitele lor la terapeut in strict secret.in exterior, ei nu dezvaluie nimic, deoarece se tem ca vor fi considerati anormali, bolnavi sau incarcati de conflicte.Teama lor poate fi periculoasa pentru progresul lor.Aceasta problema este in mod special mai acuta pentru membrii clasei de mijloc.

Un inalt magistrat m-a invitat odata la o petrecere festiva.El venise mai devreme la mine, pentru ajutor, din cauza problemelor cu fiul sau.in toate privintele, contextul petrecerii era mai degraba tensionat.Ceilalti oaspeti erau cu totii notari, magistrati si avocati.Eu eram singurul terapeut.Gazda, fostul meu pacient, parea ca poarta tensiunea in jurul lui.Când mi-a luat haina, a inceput sa spuna: "Sunt curios cum va vor privi ceilalti."Cumva, am avut sentimentul ca el se temea ca, colegii sai vor pricepe relatia noastra terapeut-pacient si ca vor reactiona negativ la ea.Acest sentiment ii cauza un vizibil disconfort.De partea mea, eu vedeam situatia ca o problema, pe care fostul meu pacient trebuia sa o rezolve el insusi.Am fost interesat sa vad cum el dorea sa iasa din aceasta evidenta capcana pe care, in mod evident si-a construit-o singur.Fara sa cunoasca povestea lui Ali, el a utilizat strategia lui Ali, de a fi indeajuns de curajos, pentru a spune adevarul.

Luându-ma de brat, el m-a prezentat oaspetilor sai ca: "doctor Peseschkian, psihiatrul meu" Oamenii care erau acolo pareau amuzati.Când eu, dupa aceasta am laudat judecatorul pentru cinstea si deschiderea sa, câtiva dintre oaspeti au inceput sa râda.Vestile lui au pierdut seriozitatea pe care ar fi avut-o daca aceasta informatie ar fi fost data colegilor ca un secret deschis.Admiterea sa deschisa a psihoterapiei a avut un rezultat suplimentar, mai indepartat.A intrat intr-un grup de auto-dezvaluire pentru avocati si judecatori si in baroul sau, el a devenit un puternic avocat, cu o buna utilizare a psihologiei si psihoterapiei in gândirea jurisprudentiala.

Cu tactica lui Ali, magistratul a cautat o solutie, care la inceput este o contradictie a logicii.Conform logicii, judecatorul ar fi trebuit sa tina sub tacere lucrurile care ar fi putut fi, eventual, in detrimentul sau.Dar ar fi trebuit sa nege contactul sau cu psihoterapia.

Tensiunea sa ar fi putut continua la nesfârsit."Iesirea lui in fata", curajul de a spune adevarul, i-a permis sa rezolve problema, schimbând perspectiva sa, schimbând regulile jocului.Aceasta a produs o reactie de surpriza la musafiri si a provocat râsete din partea judecatorului.

Un motiv pentru a fi recunoscator

"*Am nevoie de bani. Poti sa-mi imprumuti 100 de tumani (valuta iraniana)?*" *isi intreba un barbat prietenul.*

"*Am bani, dar nu ti-i voi da. Fii recunoscator pentru aceasta!*"

Suparat, prietenul raspunde: "Ca ai banii si nu vrei sa-mi dai, aceasta pot intelege. Dar ca ar trebui sa fiu recunoscator pentru aceasta, nu este doar de neânteles, ci categoric rusinos."

"*Dragul meu prieten*", raspunse celalalt, "*m-ai intrebat de bani.As fi putut sa-ti spun: vino mâine.Mâine as fi putut spune: imi pare rau.inca nu ti-i pot da; vino poimâine.Daca vei fi venit la mine atunci, as fi putut spune: vino la sfârsitul saptamânii.in acest mod, te-as fi putut tine pâna la sfârsitul timpului, sau cel putin pâna când altcineva ti-ar fi dat banii.Dar nu vei fi gasit pe altcineva, pentru ca ai fi fost prea preocupat sa vii la mine si ai fi contat ca vei primi banii mei.Deci, iti spun cu toata onestitatea ca nu-ti voi da banii.Asa, poti cauta in alta parte si incerca sa ai mai mult noroc acolo.Fii recunoscator!*"

Un inginer persan de 48 de ani, a venit la mine, la sfatul fratelui sau, student in Germania.Barbatul suferea de severe dureri stomacale, de sase ani.A fost incapabil sa citeze alte simptome.in general, nu parea foarte multumitor pentru el sa vina la un cabinet psihoterapeutic.El nu a vorbit despre conflictele sale.in schimb, el tinea sa accentueze ca, durerile stomacale care pareau drept colici, nu au putut fi tratate cu succes prin medicatie, acasa sau peste hotare.in cursul interviului nostru initial, am inceput sa vorbim despre posibile surse de conflict: corpul sau, cariera sa si realizarile sale, viitorul si fanteziile sale. Parea ca, recent, pacientul plasase corpul sau, in mod special stomacul, in centrul tuturor experientelor sale.Observasem deja aceasta in prima noastra intâlnire.Daca subiectele care apareau erau intr-un fel conflictuale pentru el, ori pareau neplacute sau stânjenitoare, el facea o grimasa dureroasa si strângea cu mâna zona de deasupra stomacului.ingrijorarea sa cea mai mare parea a fi situatia profesionala.Dupa toate aparentele, aceasta determinase conflictul sau.Dupa ce a parasit universitatea, ca inginer licentiat, a intrat intr-o mare firma, unde a intâlnit ceea ce este cunoscut in general drept "socul practicii".Desi bine calificat in domeniul sau, el nu tinea pasul cu colegii sai.Nu era ca si cum, certuri deschise ar fi dus la dificultati.Dimpotriva, pacientul era foarte simpatizat.Dar o anumita teama se dezvolta in sinele inginerului.Daca ii era data o sarcina, o rezolva fara nici un protest.Daca trebuia sa-si ajute un coleg, o facea imediat.Daca cineva avea nevoie de un sfat, el era pe aproape. Daca cineva il certa, el doar zâmbea.Daca cineva il trata nepoliticos, injust sau arbitrar, el nu il lua in seama.El "inghitea" insultele, fara sa le "spele" in afara lui.Chiar si in propria familie devenise "facatorul de pace" si cel ce calmeaza conflictele.Dar, oricât de multumitor rolul sau de confident si etern "darrnic" era pentru sine, el inca suferea in interior in urma grijilor si poverilor care se ingramadeau asupra lui din toate partile, poveri care il transformau pe el, cu toata rabdarea intr-un animal de povara.

Dialogul nostru terapeutic nu parea a fi in mod particular productiv.El se identificase pe sine cu rolul sau, atât de mult, incât nu putea sa se distanteze de acesta.De aceea am vorbit cu el despre conceptia sa, motoul sau.Fara sa se gândeasca la aceasta si cu convingere totala, el l-a citat pe Saadi:

"Daca cineva iti provoaca durere, invata sa suporti durerea; prin renuntare si iertare, te eliberezi de vinovatie."

Acest citat continea mult din ceea ce formeaza poverile, conflictele si stresul de care suferea: politetea sa, modesta suprimare a intereselor sale proprii, consideratia sa pentru altii, incapacitatea de a spune nu cu onestitate, sentimentele sale de vinovatie si teama de afi respins, pe care in mod obisnuit incerca sa le evite.Toate acestea erau cristalizate pentru el in versul lui Saadi.in urmatoarea conversatie, citatul din Saadi a dovedit iarasi si iarasi a fi punctul central pentru toate problemele sale in relatie cu ceilalti oameni.Pentru a stimula o schimbare de perspectiva i-am dat un contracitat, de asemenea din Saadi, care extindea perspectiva ideii sale originale:

"Doua lucruri intuneca spiritul nostru: tacerea, când cineva ar trebui sa vorbeasca, vorba atunci când cineva ar trebui sa taca."

Mergând in jurul primului citat, semnificatia politetii este extinsa pentru a include si onestitatea.{edinta noastra de terapie a inceput cu adevarat de la aceasta extindere a conceptului.La inceputul urmatoarei sedinte, care a avut loc o saptamâna mai târziu, pacientul a inceput el singur sa discute conceptia sa si prescriptiile din contra-concept.El a relatat de asemenea experiente din copilarie si parea sa aiba un sever dezacord launtric pe care l-a descris in acest fel: "{tiu ca sufar pentru aceasta, dar nu pot supara ceilalti oameni."

Aici, din nou, el dezvaluie sentimentele de vinovatie si teama sa de a pierde prietenia si stima celorlalti oameni, nevoia lui de a-i trata pe toti corect, si negarea faptului ca nu se poate descurca cu toate responsabilitatile pe care si le-a asumat pentru sine.La sfârsitul sedintei am prescris pentru el povestea "Un motiv pentru a fi recunoscator".

Pacientul parea ca doreste sa protesteze impotriva sarcinilor sale.Le-a "inghitit" de mai multe ori, dar, in binecunoscuta sa maniera politicoasa inca nu spunea nimic.Reactia sa a venit in urmatoarea sesiune, ca o siguranta activata cu intârziere.El s-a plâns de mine si de psihoterapie, a tipat, a lovit cu pumnul in birou si a gesticulat salbatic cu bratele.Era un comportament la care niciodata nu mai asistase.Ca si cum blocajul ar fi fost spart, agresiunea sa si reprimarile s-au prabusit peste mine.A fost ca si cum el ar fi vrut sa vada daca onestitatea "lucreaza" cu adevarat.

Dupa izbucnirea emotionala, pacientul a actionat foarte prietenos si si-a cerut scuze.A spus ca aceasta a venit neasteptat asupra sa si nu a putut face nimic impotriva ei.Dar, dupa surpriza sa initiala a fost multumit sa afle ca poate exprima sentimente negative, fara a fi respins din cauza acestora.

in cele opt sedinte desfasurate de-a lungul a sase saptamâni - durata vizitei sale in Germania - am lucrat impreuna pentru rezolvarea problemei sale centrale.in aceasta perioada de timp, simptomele sale s-au linistit, dar se mentineau inca.Era ca si cum corpul sau avea inca sa completeze incet ceea ce pacientul deja intelesese in constiinta si experienta sa.in prima scrisoare, sase saptamâni dupa reintoarcerea sa acasa, el imi scrie ca nu a mai avut probleme cu stomacul in tot acest timp.Spunea ca era capabil sa manânce orice si se simtea mult mai bine la lucru.Aceasta a fost o terapie de succes, care a continuat.

"Daca spun gânduri nepopulare, este mai bine decât daca nu as spune nimic si as fi mut."

(Proverb persan)

Razbunarea omului care spune da

in gradina uni om intelept traia odata un frumos paun.Acesta era o adevarata bucurie pentru gradinar, care avea mare grija de el.Plin de lacomie si invidie, un vecin se tot uita peste gard si nu putea suporta faptul ca cineva are un paun mult mai frumos decât al lui.in invidia sa, el a inceput sa arunce cu pietre in paun.S-a intâmplat ca gradinarul sa vada acest lucru si s-a infuriat.Dar lacomia nu-i dadea pace vecinului.Dupa un timp, el a inceput sa-l maguleasca pe gradinar, intrebându-l daca putea avea, cel putin un pui femela de paun. Gradinarul l-a refuzat in mod categoric.in cele din urma, vecinul a devenit reverentios fata de stapânul casei si l-a intrebat daca putea avea, cel putin un ou de paun.El voia sa-l puna sub o gaina care sa il cloceasca.Omul intelept i-a cerut gradinarului sa-i dea un ou din cuibul paunului.Gradinarul a facut cum i s-a spus.Dupa un timp, vecinul a venit si s-a plâns omului intelept, "Ceva nu este in regula cu acest ou.Gainile mele l-au clocit timp de mai multe saptamâni, dar nici un paun nu a iesit din el." Furios s-a intors acasa.Barbatul intelept l-a chemat pe gradinarul sau."I-ai dat vecinului un ou.De ce nu a iesit un paun din el?" Gradinarul a replicat, "L-am gatit mai intâi." inteleptul s-a uitat la el uimit.Atunci gradinarul a spus pe un ton de scuza,"Mi-ati spus sa-i dau un ou de paun.Dar nu mi-ati spus daca sa fie gatit sau nu....."

Cu sau fara voia lor, legaturile sociale dintre oameni sunt formate dintr-o singura clasa sau din mai multe clase.Partenerii sociali pot dobândi roluri egale in cadrul unei sfere largi sau ei pot fi structurati de la vârf spre baza, ceea ce inseamna ca ei pot fi impartiti in clasa de sus sau clasa de jos.Oamenilor le place sa descrie aceste relatii cu concepte precum autoritate, obedienta, disciplina.

Alaturi de intrebarea, daca sau cum o anumita relatie de autoritate este justificata este important sa ne intrebam cum reactionam la ea.Pornind de la supunerea neconditionata si revolta antiautoritara,

descrise in psihanaliza drept crima simbolica fata de tatal cuiva exista nenumarate alte reactii posibile.Ele sunt distinse prin intensitatea lor si prin tipul crizei de autoritate.intrebarea este, care din cei doi poli - supunere sau respingere este in prim plan.Chiar daca noi vedem doar ca o persoana reactioneaza adaptativ si obedient, iar alta sfidator si antiautoritar, acest lucru determina de asemenea o reactie pentru un conflict acut sau biografic.Acolo unde neobedienta si rezistenta caracterizeaza comportamentul unei persoane, exista adesea nevoia pentru autoritate absoluta pe care cineva o poate pastra.Pe de alta parte, exista multi oameni care par adaptativi si obedienti, dar care in realitate sunt in miezul unei crize latente, tacute de autoritate, a unei puternice revolte interne, care este adesea observabila doar in moduri neobisnuite.

Un comerciant in vârsta de 21 de ani, Peter S., care a lucrat in magazinul tatalui sau, a descris problema sa in felul urmator:

"De ceva timp, nu am sentimente si nu sunt capabil sa-mi asum responsabilitati.Am destule necazuri cu cerintele muncii mele, deoarece obosesc usor.Abilitatea mea de a ma concentra s-a diminuat de asemenea foarte mult.Astfel sunt nesatisfacut de mine si am tendinta de a actiona agresiv fata de ceilalti.Tatal meu imi reproseaza adesea acest lucru.

in exterior am acceptat aceasta admonestare cu indiferenta si tacere stoica, dar in interior am simtit o atitudine negativa fata de parintii mei.Am dureri de cap destul de frecvent.in cea mai mare parte a timpului ma simt destul de obosit si simt ca nu pot sa realizez nimic.incerc sa-mi deghizez slabiciunile prin tot felul de trucuri, chiar daca nu ma simt usurat facând acest lucru." (Fragment din interviul initial).

Conformismul pacientului, exprimat de el insusi prin politetea sa extraordinara, ar putea fi vazut ca o cale a inhibarii exercitarii propriei vointe si ca un rezultat al autoritatii dominatoare a tatalui.Cerintele tatalui in ceea ce-l priveste pe fiul sau au fost absolut autoritare; cel putin in acest mod le-a simtit pacientul.El a acceptat toate sarcinile de afaceri pe care tatal sau i le-a delegat, chiar daca ele reprezentau prea mult pentru el. "inselarea" a reprezentat singura cale de scapare.El a facut ca scrisorile de afaceri la care nu putea sa raspunda sa dispara, "sa uite" sa noteze telefoanele importante si sa neglijeze sarcinile si clientii obisnuiti.Singura scuza pentru aceste neajunsuri profesionale a fost, "Sunt impovarat de munca.Este prea mult pentru mine.Nu sunt potrivit pentru aceasta profesie."

Aceasta opinie ar fi in mod obisnuit convocata pentru formarea profesionala, mai curând decât pentru tratamentul psihoterapeutic.Dar, de fapt, pacientul a cerut terapie, de unul singur.El avea in mod evident nevoie sa fie ajutat in ceea ce priveste

conflictele sale si nu se gândea ca schimbarea profesiei ar fi o solutie reala.De fapt, el credea ca ar fi o evadare.El nu era inca, constient de lantul de gânduri, când a inceput terapia.Nu ar fi fost comprehensibil pentru el in acel moment, fara oarecare pregatire.Astfel i-am spus povestea oului de paun si a vecinului.De atunci, am realizat trei sedinte si am stabilit o atmosfera relaxata si prietenoasa.I-am spus aceasta poveste speciala datorita modului in care trateaza autoritatea si modului in care o rezolva.

Peter S. a zâmbit: "Tatal meu mi-a spus ca ar trebui sa am grija de o anumita scrisoare sau un anumit telefon.{i am facut-o atunci, in felul meu, desigur.Atât timp cât am avut grija, scrisoarea sau telefonul nu au constituit o problema.{i am scapat de tatal meu inca o data.Asta este amuzant.imi place intr-adevar profesia mea, dar când primesc o sarcina sau un ordin de la tatal meu ma blochez.Mi-am schimbat motorul la neutru si nu se mai misca nici macar un centimetru."

Terapeut: "Realizeaza tatal tau sensul nepasarii tale?"

Peter S. : "Nu cred.El crede pur si simplu ca sunt de neincredere, dezordonat, neglijent, lenes si poate chiar stupid.Dar asa reactionez eu impotriva autoritatii sale - ceva ce el probabil nu pricepe.Eu spun da pentru tot, chiar si atunci când ma sâcâie acest lucru, de cele mai multe ori ma infurii când el imi da ordine, fara nici un fel de consideratie."

Am lucrat asupra conflictului actual intr-un mod sistematic, sub aspectul problemei "politete-onestitate".Aceasta problema a condus pretentia tatalui pentru obedienta la un conflict pentru pacient.Contra-conceptul pentru rezistenta sa pasiva era rezistenta activa: "Spune ce nu poate fi facut si explica de ce." in acest fel, conflictul era ridicat de la domeniul inadecvat al sfidarii copilaresti si era plasat intr-un domeniu al discutiei concrete, pe care pacientul il putea controla mult mai usor.Acest lucru ii dadea pacientului sentimentul ca nu era plasat arbitrar sub controlul tatalui sau; el putea sa-si exprime de asemenea propriile dorinte si nevoi, fara teama de pedeapsa.in acelasi timp am lucrat asupra conflictului de baza si istoriei acestui conflict, astfel incât el a invatat sa inteleaga de ce a adoptat aceasta atitudine defensiv-masochista in relatiile cu tatal sau.De asemenea, el a realizat ce obstacole au stat in calea onestitatii si deschiderii.

Un bun model

Un muezin a dorit sa-si protejeze fiica de pericolele vietii.Când a venit timpul si ea s-a transformat intr-o adevarata floare a frumusetii, a luat-o deoparte si i-a povestit despre josnicia si rautatea lumii."Draga mea fiica", a spus el, "tine minte ce iti spun.Toti barbatii vor un singur lucru.Barbatii sunt vicleni.Te atrag in cursa de câte ori pot.Tu nu realizezi cum te afunzi din ce in e mai mult in mlastina dorintelor lor.iti

voi arata calea nefericirii.La inceput, barbatul gaseste ca ai cele mai frumoase trasaturi si te admira.Apoi, el te invita sa iesi cu el.Apoi, treceti pe lânga casa lui si el mentioneaza ca vrea sa-si ia haina.Te intreaba daca nu ai vrea sa vii in casa cu el.Sus, el te invita sa iei loc si iti ofera un ceai.Amândoi ascultati muzica, si, când este momentul potrivit, el brusc sare pe tine.Astfel tu esti violata, noi suntem violati, mama ta si cu mine.Familia noastra este violata si s-a dus buna noastra reputatie."

Fiica a pus vorbele tatalui la inima.Dupa un timp, ea a venit la tatal ei si a zâmbit cu mândrie."Tata", a intrebat ea, "esti profet?Cum ai stiut ca o sa se intâmplr toate astea?A fost exact cum mi-ai spus tu.Mai intâi mi-a admirat frumusetea.Apoi mi-a cerut sa ies cu el.Din intâmplare am trecut pe lânga casa lui.Aici, bietul om a observat ca si-a uitat haina.{i, ca sa nu ramân singura, m-a invitat in apartamentul sau.Asa cum cer bunele maniere, mi-a oferit un ceai si a luminat atmosfera cu muzica frumoasa.in acel moment mi-am amintit de cuvintele tale si am stiut exact ce avea sa se intâmple.Dar, vezi, sunt demna sa fiu fiica ta.Când am simtit ca este momentul potrivit, am sarit eu insumi pe el si l-am violat, i-am violat parintii, familia, buna sa reputatie si stima sa de sine!"

Un comerciant in vârsta de 48 de ani a venit la mine din cauza unui articol din revista despre cartea mea "Psihoterapie pozitiva".Problema sa, de fapt consta in intelegerea unor concepte, cum ar fi: crize de autoritate, lipsa legaturii intre generatii, conflicte legate de stima de sine, scrupule morale s.a.m.d.El a afirmat ca nu a vrut sa vina pentru el, ci pentru fiica sa, care-i provoca multe necazuri.Dupa absolvirea scolii, fiica sa Susanna s-a mutat imediat in alt oras, astfel incât ea nu a mai putut urma universitatea.El nu a fost de acord cu aceasta idee si nu putea inca accepta faptul ca Susi, asa cum o alinta el, locuia acum, lipsita de aparare, intr-un oras strain.

Nemultumirea sa ajungea mereu in acelasi punct, si anume, ca el era mult mai in masura sa o protejeze pe fiica sa."Am avut multe experiente in viata mea,inclusiv experiente rele", a spus el."Oamenii tineri din ziua de azi sunt atât de liberi si neconstrânsi si nu se gândesc niciodata la consecinte.{tii, peste tot pândesc pericole.Daca fata mea ar judeca lucrurile conform experientelor mele, ne-ar putea scuti pe noi si pe ea de multa suferinta si enervare." Pacientul a calatorit din districtul Ruhr pentru un tratament individual.Eforturile terapeutice, de aceea s-au concentrat pe câteva domenii centrale.Chiar trasaturile compulsive ale pacientului trebuiau initial desconsiderate.Din cauza hiperprotectiei sale, pacientul incerca sa alunge toate pericolele amenintatoare si sa evite toate lucrurile amenintatoare, care s-ar fi intors intors impotriva lui, daca, conceptele sale ar fi fost luate in discutie.Fara nici un dubiu, el avea in mod considerabil dorinte sexual- agresive care nu au fost reprimate si care au necesitat un

tratament de lunga durata.intre timp, ele nu puteau fi constientizate; in tratamentul sau am utilizat astfel alte semnificatii.

I-am spus tatalui foarte ingrijorat si impovarat sufleteste, povestea "Un bun model."

La inceput, pacientul a ascultat-o cu mare interes.La sfârsitul povestii a facut o fata aproape socata si curând dupa aceasta a inceput sa râda.Mi-a lasat impresia ca s-a identificat cu muezinul si ca schimbarea brusca a perspectivei l-a surprins, la fel de mult ca si pe eroul povestirii.Fara sa-l intreb nimic, el a inceput brusc sa-mi povesteasca despre situatia sa familiala si a mentionat cum a suferit din cauza autoritatii tatalui sau."Daca eu spun ca apa curge in susul muntelui, atunci, apa curge in susul muntelui." Aceasta era atitudinea tatalui meu.Din cauza povestii si a transferului acestei povesti la situatia sa, ambiguitatea atitudinii sale hiperprotective a devenit clara.El a fost capabil sa vada generarea sarcinii pe care el in mod inconstient a incercat sa o indeplineasca: sarcina mentinerii liniei descendente de autoritate in familie; a transferarii dorintelor sale la copiii sai; a cererii obedientei chiar de la fiica sa adulta; si a prevenirii independentei care ar fi insemnat pentru el renuntarea la obligatiile sale parentale.

Ne-am confruntat cu aceste idei in conversatia noastra ulterioara.Este ca si cum, pacientul s-ar fi angajat intr-un voiaj al descoperirii, deoarece era atât de surprins de fiecare data când era capabil sa vada legaturi anterioare necunoscute.Toate acestea, desigur, erau departe de un tratament complet, dar el era capabil sa inlature conflictul sau si consecintele sale pentru relatia cu fiica sa.intr-o scrisoare, el mi-a scris ca era inca preocupat de poveste si temele prezentate si ca a devenit mult mai critic fata de sine.

Barba de lâna

intr-un magazin de tesaturi si de lâna de la bazar, o femeie a cautat mult timp si cu atentie stofa de lâna, deoarece voia sa-i faca sotului ei o manta.Nu era preocupata de nimic altceva decât de faptul ca stofa sa fie facuta din lâna pura de oaie."Ia aceasta stofa minunata", a spus comerciantul, in timp ce lauda calitatile unei bucati de stofa."Sotul tau se va simti atât de bine in aceasta stofa, incât va crede ca a fost dus de ingeri in Paradis." Aceste cuvinte au facut ca indârjirea femeii sa slabeasca.Ea voia sa fie sigura de un singur lucru."Poti jura ca este facuta din lâna pura?", l-a intrebat ea pe comerciant."Desigur", a replicat el, "Jur pe toti profetii ca asa este", si cu aceste cuvinte a scos mâna de sub stofa si a inceput sa-si mângâie lunga sa barba alba, "nu este facuta decât din lâna pura."

"Nu mai cred nimic din ceea ce imi spune sotul meu.Rasuceste totul cum vrea el." Aceste cuvinte au fost spuse de o femeie nemtoaica in vârsta de 45 de ani, medic, casatorita cu un doctor persan.Plângerea

se termina intotdeauna cu povestirea unei intâmplari: sotul ei , adesea pleca de acasa cu invitatii sai, cei mai multi dintre ei compatrioti.in mod obisnuit, el ii insotea pâna undeva, de exemplu pâna la gara si statea câteva ore."{i când facea asta intotdeauna spunea ca se va intoarce imediat." Pacienta era foarte suparata din cauza asta.in plângerile ei, cineva ar putea auzi o acuzare impotriva "modului de viata oriental", pe care pacienta l-a atribuit problemelor sotului ei.I-am dat povestea barbii de lâna si am intrebat-o daca a citit-o.

Povestea a determinat-o sa zâmbeasca."Cu toate ca sotul meu este doctor, poate fi la fel ca si comerciantul de stofe.Nu-mi place acest lucru.Când spun ceva, pentru mine acest lucru are o valabilitate evidenta." Cu aceste cuvinte, am descâlcit deja problema transculturala.Povestea barbii de lâna a ajutat-o pe femeie sa obtina o mai buna intelegere a mentalitatii sotului ei.

Economie costisitoare

Un barbat a venit la judecator, fiind judecat pentru mituire.Din moment ce totul dovedea vina barbatului, tot ceea ce mai ramasese de facut pentru judecator era sa pronunte sentinta.Judecatorul era un om rezonabil.El i-a oferit omului trei variante, din care el isi putea alege pedeapsa.Acuzatul trebuia, fie sa plateasca 100 de tumani, fie sa fie biciuit de 50 de ori, fie sa manânce 5 Kg de ceapa."Acest lucru nu va fi in mod sigur atât de greu", s-a gândit barbatul in timp ce a muscat din prima ceapa.Dar dupa ce a mâncat exact trei sferturi dintr-o livra de ceapa cruda, i se facea greata numai când se uita la ea.Ochii incepusera sa-i lacrimeze."inalta curte", a strigat el, "cruta-ma.Mai degraba primesc 50 de lovituri de bici." El se gândea cu siretenie ca ar putea sa-si salveze banii.La urma urmei, era renumit pentru lacomia sa.Aprodul l-a dezbracat si l-a asezat pe banca.Dar privirea puternicului aprod si biciul l-au facut sa tremure.Cu fiecare lovitura pe spatele sau, el tipa din ce in ce mai tare, pâna când, la a zecea lovitura, el a inceput sa se tânguiasca, "Marite Ghazi, ai mila de mine.Cruta-ma de aceste lovituri." Judecatorul a dat din cap.Atunci, barbatul care a vrut sa evite loviturile si sa-si pastreze si banii, epizând toate cele trei pedepse, a implorat, "Lasa-ma sa platesc cei 100 de tumani."

Un pacient in vârsta de 52 de ani a devenit treptat defensiv in tratamentul sau terapeutic.El anula multe dintre sedinte, dar a continuat sa vina din cauza tulburarilor sale.Acestea constau in cea mai mare parte din anxietate si depresie.Deja, in inventarul pentru analiza de diferentiere, am fost izbit de faptul ca era foarte econom cu banii, nu facea servicii fara bani, si nu invita musafiri acasa deoarece "este prea scump si nu aduce nici un beneficiu." Ca o aparare pentru lipsa de la unele din intâlnirile noastre, el ar spune, "Am multe de facut, am uitat de intâlnire" s.a.m.d.

in momentul in care subiectul economiei a fost adus in discutie, vraja s-a rupt.Cuvintele i-au luat-o inainte."Economisesc de foarte mult timp.Platesc mai mult pentru psihoterapie decât pentru medicul de familie.Merg la el pentru tratament de opt ani. Nu-mi pot permite sa platesc atât de mult pentru psihoterapie....." Pacientul a facut ceva foarte important pentru psihoterapie: a vorbit despre ceea ce il supara.

La prima privire, argumentele sale pareau atât de convingatoare, incât cineva ar fi putut lua in considerare terminarea tratamentului.Dar, pe de alta parte, chestiunea financiara nu era miezul argumentarii.Pacientul avea destui bani la dispozitie.{i, chiar daca nu ar fi avut, ar fi existat moduri de a micsora cheltuiala.Criticismul sau parea a fi un simptom care avea legatura cu psihoterapia, la fel ca si cu propriul sau conflict.Valoarea economiei si cheltuirea banilor au reprezentat un conflict de baza care a condus la insecuritate existentiala si izolare sociala.Era acum sarcina mea de a contracara rezistenta sa la problema economiei.Pacientul a repetat criticismul sau intr-o maniera stereotipa si nu parea pregatit pentru progres.Notiunea sa de economie il stapânea atât de mult, incât nu a fost mult timp capabil sa aiba noi gânduri.Pacientul s-a regasit pe sine in povestea "Economie costisitoare." Povestea i-a furnizat o identificare temporara, dar inca i-a luat destul timp sa se gândeasca la propria situatie in cadrul povestii.Pacientul a fost tacut un timp si s-a gândit foarte mult la acest lucru.in cele din urma a spus, "Cred ca, de fapt, povestea are de a face cu mine.Ce am sacrificat pentru sanatatea mea in tot acest timp: medicatie speciala, carti de medicina s.a.m.d.?Acum am inceput psihoterapia si am ceva incredere si simt ca tu ma intelegi si ca psihoterapia ma poate ajuta.Acum vreau sa cheltuiesc bani cu terapia.S-a intâmplat ca adesea sa-mi neg posibilitatile reale din cauza economiei mele.{i la urma urmei, trebuie sa platesc." Din acest moment, intrarea intr-o reglementare (normalizare) a conflictului - economia- a fost posibila.

La fel cum poate exista o rezistenta la costul terapiei, problemele pot apare datorita faptului ca, brusc, pacientul nu mai are destul timp pentru terapie.Aceasta rezistenta poate fi bazata pe faptul ca, in orarul sau, pacientul vede, de fapt putine posibilitati pentru psihoterapie si o considera mai putin importanta decât celelalte interese ale sale.De aici, cineva ar putea concluziona ca exista o lipsa de motivatie, dar uneori aceasta concluzie se dovedeste a fi ingusta.Prin decizia sa, pacientul adopta o evaluare, care are anumite specificari si trebuie de aceea sa fie investigata.Programul zilnic al pacientului ne poate furniza informatii despre faptul daca pacientul are sau nu timp si de ce acorda prioritate celorlalte interese.Lipsa timpului poate fi o aparare impotriva psihoterapiei si reprezinta o rationalizare pentru pacient si terapeut.Un sens pe care psihoterapia ar putea sa-l extinda este acela ca cineva sa nu o continue.Din acest motiv, factorii de mediu nu sunt in mod obisnuit accesibili pacientului.El foloseste lipsa timpului ca pe un perete protector.

Un pacient suferind de tulburari cardiace severe, tulburari functionale vegetative si anxietate a pretins dupa interviul initial ca el nu are timp pentru psihoterapie.O amânare a tratamentului ar fi condus probabil la o inrautatire a afectiunilor sale.Chiar acest argument, totusi nu a putut convinge pacientul.Pentru el, actualizarea capacitatii "timp" era mult mai importanta, decât o continuare a tratamentului.

in cadrul informatiei despre el, am fost izbit de faptul ca pacientul trebuia sa sacrifice foarte mult timp când simptomele sale apareau, in ciuda pretinsei sale lipse de timp.in acea perioada, el ramânea in pat câteva zile.Ca o persoana orientata spre realizare, el s-a confruntat cu conceptul "timpul costa bani".Ca un contrast fata de acest lucru, am citat o spusa a lui Lichtenberg, "Oamenii care nu au niciodata timp fac putin." Aici am utilizat un proverb, in loc de o poveste orientala.Pacientul a inteles conceptul imediat.Daca el a refuzat anterior toate eforturile de comunicare, acum el a inceput sa discute problema sa, care era centrata in jurul actualizarii capacitatilor - realizare si timp.

Secretul barbii lungi

Un erudit, bine cunoscut pentru cunostintele sale si pentru minunata sa barba lunga si alba se plimba pe aleile Shiraz-ului intr-o seara.Pierdut in gânduri, el trecut printr-o multime de transportatori de apa, care facea haz de el.Un indraznet din grup a facut un pas in fata, s-a inclinat adânc si a spus, "Mare maestre, camarazii mei si cu mine am facut un pariu.Te rog spune-ne unde iti intinzi barna când dormi noaptea?Pe asternuturi sau sub ele?" Eruditul, smuls din gândurile sale, a privit cu uimire si a raspuns cu bunatate, "Nu stiu nici eu.Nu m-am gândit niciodata la asta.Am sa verific.Asteapta-ma aici, mâine la aceeasi ora.iti voi spune atunci."

Când noaptea a venit si eruditul s-a dus la culcare, a descoperit ca nu putea sa adoarma.Cu sprâncenele incruntate se gândea unde isi pastra barba.Pe asternut?Sau sub el?Cu cât se gândea mai mult la acest lucru, memoria sa nu-i putea da un raspuns.in cele din urma s-a decis sa faca un experiment.{i-a pus barba pe asternut si a vrut sa adoarma.Dar o neliniste i-a stapânit inima.Era cu adevarat aceasta pozitia corecta?Daca era corecta, de ce nu a adormit?Cu acest gând in minte, si-a asezat barba sub covertura.Dar somnul nu se lipea de el."nu a fost asa", a concluzionat el si din nou si-a asezat barba deasupra asternutului.

Astfel s-a zvârcolit el toata noaptea - mai intâi cu barba deasupra asternutului, apoi sub asternut - fara sa adoarma o clipa.in seara urmatoare, el s-a apropiat de tânarul transportator de apa."Prietene", a spus el, "obisnuiam sa dorm cu aceasta glorioasa barba si m-am putut bucura de dulceata somnului de fiecare data.Dar, de când m-ai intrebat, nu mai pot dormi.Un raspuns la intrebarea ta este imposibil,

iar barba mea, incoronarea gloriei mele si semnul nobilei mele vârste, a devenit ciudata pentru mine.Nu stiu daca ma voi mai simti din nou bine cu ea."

Un tehnician in vârsta de 41 de ani a venit pentru tratament, din cauza actelor si gândurilor compulsive.A fost deja tratat de doua ori la o clinica psihitrico- psihoterapeutica.

"Nu mai rezist mult.Nu pot sa dorm.....Daca ceva se schimba in jurul meu, pur si simplu ramân treaz.Fiecare lucru trebuie sa aiba o ordine.Am sentimentul ca este ciudat acest lucru, dar nu pot dormi daca sotia mea tocmai a schimbat lenjeria.Trebuie sa ma scol si sa o pun pe cea veche din nou.Sotia mea deja mi-a spus ca sunt complet nebun.in mod sigur nu vreau asta, dar asa stau lucrurile."

Asa cum isi aminteste pacientul, tatal sau a fost extrem de exact si constiincios si nu putea tolera dezordinea.Daca, camera sa nu era in ordine, el trebuia sa mearga la culcare mai devreme de ora 7:00 p.m.Aici el se pierdea in fantezii si isi imagina cum ar putea sa se razbune pe tatal sau.La una din sedinte, pacientul parea complet disperat.Cu o voce neobisnuit de patetica el a spus, "Sunt complet nebun.Nu mai pot sa conduc nici macar o masina.Saptamâna trecuta am schimbat din intâmplare pozitia scaunului soferului, iar acum nu stiu unde ar trebui sa fie.L-am impins inainte si inapoi, dar niciodata nu pare ca este cum trebuie.Nu m-am mai simtit niciodata atât de nesigur intr-o masina." Pentru acest pacient, experienta compulsiunii era in prim-plan.Ocupa complet constiinta sa.Scopul direct al dialogului nostru terapeutic era de a crea o anumita distanta fata de compulsiunea sa.Din acest motiv i-am spus povestea "Secretul barbii lungi".in mod neasteptat, pacientul a inceput sa râda si imediat a raportat povestea la situatia lui: "Acest tip are aceeasi problema ca si mine.Nu este usor pentru el, chiar daca este un barbat intelept." in una din urmatoarele sedinte, pacientul mi-a spus ca se gândea la acest barbat de multe ori.Spre uimirea sa, conducerea masinii a devenit brusc un lucru usor pentru el, din nou."M-am gândit mult la acest lucru: stând in fata sau in spate este acelasi lucru cu a avea barba deasupra sau dedesubtul astrnutului." Cu ajutorul povestii, pacientul a fost capabil sa-si imagineze o scena comparabila cu propria sa situatie si care i-a oferit ajutor evident, cel putin in ceea ce priveste conducerea masinii.

Un barbat, o lume

Dupa ascultarea unei ceremonii entuziaste si pline de tinerete din partea muezinului, un prieten l-a intrebat, "Onorabile muezin, ce vârsta ai?" Muezinul s-a uitat la tânar si a replicat, "Am schimbat mai multe camasi sub soare decât tine.Vârsta mea nu este un secret.Am 40 de ani."Dupa 20 de ani, cei doi s-au intâlnit din nou.Muezinul avea par alb, iar barba sa arata ca si cum ar fi fost presarata cu

flori."Onorabile muezin", a inceput prietenul, "nu te-am m-ai vazut de mult timp.Câti ani ai acum?"

Muezinul a raspuns, "Curiosule, vrei sa stii totul.Am 40 de ani."

Uimit, prietenul l-a intrebat, "Cum se face ca ai dat acelasi raspuns ca si cu 20 de ani in urma?Nu poate fi corect."

Furios, muezinul a raspuns, "De ce sa nu fie corect?Ce-mi pasa mie de cei 20 de ani?in acel moment ti-am spus ca am 40 de ani si acum iti spun tot asa.Pentru mine un lucru este important: un barbat- o lume."

Societatea in general si grupul in care cineva traieste sunt dependente de timp.Cererile si asteptarile se pot schimba (procesul de crestere, urbanizare, diferentiere. Aceasta schimbare a mediului nu este fara consecinte pentru oameii care traiesc in el.Rolul asteptarilor impuse asupra oamenilor, si pe care ei le stabilesc pentru ei insisi poate fi schimbat cu nevoile mediului.

Schimbarile si dezvoltarile pe care o persoana le cunoaste au loc impotriva mediului istoric, cultural si evenimntelor sociale.Psihoterapia, totusi se confrunta mai putin cu teme generale, decât cu abilitatea individului pentru schimbare.Cuvântul "conformitate" este suspect astazi si este inlocuit cu un termen ca "abilitatea de a se ajusta la schimbare".Aceasta abilitate de a se adapta este o conditie esentiala pentru tratament.As vrea sa explic acest lucru, prin utilizarea unui exemplu din medicina interna si endocrinologie.

Un pacient suferind de exces de tiroida putea innota numai in camasa, chiar si in apa rece.in timp ce altii ingheata, el se simte confortabil.Explicatia fizica era ca, alaturi de excesul de tiroida, metabolismul barbatului era de asemenea marit, iar corpul producea caldura excesiva.Pacientul suferea in special in timpul zilelor calduroase de vara.Suferinta sa era exprimata prin dificultati de adaptare.in timp ce corpul unei persoane sanatoase se poate adapta la o larga varietate de temperaturi, abilitatea sa era in mod considerabil limitata pentru pacient.Era mult mai susceptibil la schimbarile de temperatura din mediul sau.

Situatia unui pacient nevrotic are mult de a face cu acest tip de dificultate adaptativa.La el, nu diferenta de temperatura este cea care determina probleme, ci mai curând schimbarile comportamentului si asteptarilor in lumea sociala.Din acest motiv, o persoana suferind de compulsivitate, o persoana care considera ordinea ca fiind factorul crucial in viata, va avea necazuri in a se adapta la orice tip de fluctuatii in sistemul sau de ordine.intr-o anumita sfera a ordinii, pacientul compulsiv este foarte diferentiat.Când aceasta sfera este depasita si celelalte idei de ordine intra in joc, abilitatea persoanei de a se adapta, flexibilitatea sa este cufundata in prea mult stres.El nu poate face fata

noii situatii.El raspunde la aceasta cu anxietate, panica, agresiune sau tulburari fizice.Asa cum a spus o femeie in vârsta de 39 de ani, cu probleme coronariene si circulatorii, constipatie cronica si tulburari de somn, "Daca nu am facut curatenie in camera mea, aceasta inseamna <Nu te mai iubesc>" Acest lucru ma determina sa intru in panica.Acum sunt mult mai pedanta si acest lucru ma aduce in conflict cu sotul si copiii mei."

Un economist in vârsta de 35 de ani spune "Am invatat sa fac lucrurile unul dupa altul.Fiecare lucru trebuie sa aiba succesiunea sa.Mai intâi ma spal pe dinti, apoi pe fata; apoi ma barbieresc, ma imbrac, ma asez la masa, beau doua cesti de cafea, citesc ziarul, apoi merg la toaleta.Daca aceasta succesiune este intrerupta sunt complet derutat;Am necazuri cu peristaltismul intestinal si intreaga zi este pierduta."

O atitudine fixa ca aceasta poate fi pusa in chestiune in timpul unei crize.Dar schimbarea pur si simplu a opiniei cuiva, nu produce o schimbare completa.in cele mai multe cazuri, o criza emotionala apare alaturi de o implicare afectiva puternica, dubii, dezaprobari si o lipsa a curajului.

Schimbând opinia cuiva, chiar o lipsa temporara a orientarii este atât de inspaimântatoare pentru unii oameni, incât ei aleg cealalta extrema.Pentru a se proteja de dubii, sau mai bine spus de disperare, ei evadeaza in rigiditate, pe care ei o considera loialitate si fermitate a caracterului.Pentru a nu-si schimba comportamentul, ei pot desconsidera informatia care ar putea creste dubiile lor.

Servitorul unei vinete

Unui legiuitor din Orientul antic ii placea sa manânce vinete.El nu se putea satura de vinete si avea chiar un servitor, a carei unica sarcina era sa pregateasca vinetele in cel mai gustos mod posibil.Legiuitorul delira."Ce fabuloasa este aceasta leguma", a exlamat el."Ce gust divin are.Ce elegant arata.Vânata este cel mai bun lucru de pe pamânt."

"*Ai cu siguranta drepate", a replicat servitorul.*

in acea zi, legiuitorul a mâncat atât de multe vinete, incât s-a imbolnavit.El simtea ca stomacul sau era intors pe dos si simtea ca, toate vinetele pe care le-a mâncat pâna acum doreau sa vada lumina zilei.El a gemut, "nu mai vreau sa vad vinete.Nu mai vreau sa vad niciodata aceasta mâncare a iadului.Numai când ma gândesc la ele, mi se face rau.Vânata este cea mai oribila leguma pe care o stiu."

"*Ai cu siguranta dreptate", a replicat servitorul.*

Legiuitorul a tresarit auzind acest lucru."Astazi, când am spus cât de minunata este aceasta leguma, ai fost de acord cu mine.Acum spun cât de ingrozitoare este aceasta leguma si tu esti din nou de acord cu mine.Cum poti sa-mi explici acest lucru?" "*Doamne*", *a spus servitorul,* "*sunt servitorul tau, nu servitorul vinetei.*"

Servitorul este destept.El cunoaste rolul pe care trebuie sa-l joace la curte.{tie ce autoritati si pericole sunt legate de acest rol si se comporta, astfel incât propriile interese sa nu fie stirbite.El nu subliniaza lipsa de logica a legiuitorului, nici nu joaca rolul de avocat pentru vânata.Comportamentul sau este pragmatic si orientat spre scop.Multi oameni, desigur il pot critica pentru lipsa implicarii personale.

Un angajat in vârsta de 27 de ani a inceput psihoterapia, mai mult accidental decât planuit.Deranjat de problemele de stomac, i-a fost spus de catre medicul de familie ca problemele psihologice ar putea fi radacina problemei.in etapa de inceput a terapiei, el a inceput sa vorbeasca despre cariera sa, in special de problemele sale cu seful sau.Daca el isi dezvolta propriile idei asupra unui nou proiect, seful sau i le respingea."El face ceea ce vrea, dar eu nu pot sa fac nimic", a comentat pacientul.{i intr-adevar, el facea tot ce putea.Chiar si in timpul sau liber, lucra pâna seara târziu, dezvoltând noi modele.Dar in fiecare dimineata, el descoperea ca ideile sale nu erau doar nedorite, ci erau de asemenea privite ca o pacoste.Pentru pacient, care acorda o mare importanta realizarii si succesului profesional, situatia de la servici a devenit din ce in ce mai de nesuportat.Din moment ce el nu putea reactiona deschis, el reactiona cu corpul sau.Durerile de stomac erau un protest impotriva injustitiei sefului.

Nu intram intr-un conflict de baza si in psihodinamicile sale aici.Dar este important ca noi sa examinam interventia de criza care trebuie sa fie principalul scop pentru reducerea suferintei pacientului.Implicarea profesionala si ambitia pacientului nu au fost sursele conflictului; nu a fost nici problema ca pacientul trebuia sa fie eficient in companie, sa sustina propriile sale idei.Pentru terapia pacientului, doua lucruri erau importante: atutudinea de asteptare, care il mentinea ascuns in spatele diverselor activitati si inabilitatea sa de a lua in consideratie situatia psihologica a sefului paternal, autoritar.in aceasta conexiune, povestea "Servitorul unei vinete", a furnizat pacientului un contraconcept.Nu era un model, ci un stimul pentru el sa devina mult mai constient de propriile sale reactii, sa le vada intr-un mod diferit si sa ajunga la o intelegere cu ele.

Sarcofagul de sticla

Un rege oriental avea o sotie incântatoare pe care o iubea mai mult decât orice.Frumusetea ei ii lumina viata.De câte ori avea timp, el incerca sa fie cu ea.intr-o zi, ea a murit subit, iar regele a ramas singur

in marele regat."Niciodata nu-mi voi parasi iubita mea sotie", plângea el "chiar daca moartea i-a furat un pic din trasaturile ei frumoase." El a asezat-o pe sotia sa intr-un sarcofag de sticla, in cea mai mare camera a palatului, si si-a asezat patul alaturi de acesta, astfel incât el nu ar fi fost despartit de ea nici macar pentru un minut.Aceasta apropiere de sotia sa indepartata era singura consolare; ii dadea liniste.

Dar era o vara fierbinte.in ciuda racorii din palat, corpul femeii a inceput treptat sa se descompuna.Curând, picaturi de sudoare au inceput sa se formeze pe nobila frunte a femeii.Fata ei placuta si-a schimbat culoarea si se schimba pe zi ce trecea.Dar, in marea sa iubire, regele nu a observat acest lucru.Curând mirosul putrezirii a umplut intreaga camera si nici un servitor nu indraznea nici macar sa bage nasul pe usa.Regele insusi, cu inima tare, si-a luat patul si l-a asezat in camera alaturata.Desi ferestrele erau tot timpul larg deschise, mirosul persista.Nici parfumul de trandafiri nu era suficient de puternic pentru a-l ascunde.in cele din urma, el si-a luat esarfa verde, semnul regalitatii sale si si-a legat-o la nas.Dar nimic nu parea sa-l ajute.Toti servitorii si prietenii sai l-au abandonat.Singurele care au continuat sa-i tina companie erau uriasele pasari negre, care roiau in jurul lui.

Atunci, regele s-a pierdut cunostinta.Hakimul, doctorul l-a scos in gradina palatului.Când regele s-a trezit, o briza proaspata adia asupra lui.Parfumul florilor, ii stârnea simturile, iar susurul izvorului era ca o muzica pentru urechile sale.Parea pentru el ca si cum iubita sa ar fi fost inca vie.Dupa câteva zile, regele era din nou plin de sanatate si viata.

Contemplativ, el s-a uitat la mijlocul unui trandafir si si-a amintit brusc cât de frumoasa era sotia sa când traia si cât de ingrozitor a devenit corpul ei de la o zi la alta.El a rupt trandafirul, l-a pus in sarcofag si a ordonat servitorilor sa ingroape corpul.

(Poveste persana)

O femeie in vârsta de 44 de ani, laboranta talentata, a venit pentru un interviu initial, la cererea medicului sau de familie.Ea suferea de o durere anormala..Era la inceputul tratamentului, care a tinut 20 de sedinte si a reprezentat o dificultate pentru mine, la fel ca si pentru pacienta.Pentru a ilustra situatia ei, voi prezenta câteva fragmente din primul interviu.

"Sunt la limita disperarii, când realizez ca sotul meu, care era sanatos si normal, brusc a devenit atât de bolnav mental, incât sa se sinucida.Pe lânga durerea coplesitoare, imi reprosez ca am fost atât de dura cu el in timpul celor 11 ani de casnicie.

L-am cicalit mult si am tipat la el pentru lucruri marunte.Sunt convinsa ca o sotie mult mai temperata si fericita ar fi prevenit boala sa sau cel putin l-ar fi impiedicat sa fie atât de serios.

"Alaturi de durere exista de asemenea si mila, mila pentru sotul meu care a trebuit sa moara atât de tânar.Aceasta mila este aproape mai rea decât durerea pe care o simt fata de pierderea sa si trebuie sa admit ca, adesea ma gândesc sa ma omor.Singurul lucru care ma retine este faptul ca ma simt responsabila fata de mama mea in vârsta."

La inceputul terapiei, ea continua sa spuna, "Nu este posibil ca, comportamentul meu sa-l fi imbolnavit pe sotul meu si sa-l determine sa se sinucida?" Indiferent de ora, ea m-ar fi cautat sa-mi puna aceasta intrebare din nou.

La fel, am descoperit ca ea vorbea despre problemele ei cu medicul de familie, vecinii sai si cu toti oamenii cu care ea avusese anterior un contact.Rezultatul acestui insistent strigat pentru ajutor era ca toti prietenii ei se tineau departe de ea.Ea a devenit din ce in ce mai izolata cu problemele ei.O conversatie rationala, logica parea imposibila. Pacienta stia totul mai bine si refuza orice insight, cu exceptia reincriminarilor sale si recunoasterile stereotipe ale vinei sale.Toate acestea aratau o prognoza nefavorabila.Dar, pas cu pas am redus compulsiunile ei.in loc de continuarea intelegerii conceptelor depresiv-compulsive ale pacientei, am incercat sa o ajut sa diferentieze imaginea sotului ei, pe care ea a construit-o in decursul timpului.Acest lucru i-a creat dificultati.Ea idealiza calitatile pozitive ale sotului ei decedat, dar in momentul in care subiecte negative erau puse in discutie, dadea inapoi.Pentru a preveni exteriorizarea agresiunilor interzise impotriva sotului ei decedat, ea a inlocuit neajunsurile lui cu propriile sale neajunsuri si recunoasterea vinei."Nu i-am dat destui bani", s-a confesat ea, "l-am spus ca meritam mai mult.O lunga perioada de timp am refuzat sa fac sex cu el.Am fost insensibila la nevoile sale" s.a.m.d.{i apoi pentru a face aceste afirmatii mai putin taioase, aduga intotdeauna, "Nu am vrut cu adevarat sa fac ceea ce am facut.intotdeauna m-am scuzat imediat.L-am rugat sa nu fie suparat."

in acest moment i-am dat sa citeasca urmatoarea poveste.

Despre cioara si paun

in parcul palatului, o cioara neagra s-a asezat pe creanga unui portocal.Jos, un paun marsaluia mândru.Cioara a tipat, "Cum isi poate permite o astfel de pasare ciudata sa intre in acest parc?Merge arogant, ca si cum ar fi sultanul insusi.{i cu acele picioare complet

urâte!{i penele sale cu o nuanta de albastru atât de oribila!Nu as purta niciodata o asemenea culoare.isi târâie coada ca o vulpe." Cioara s-a oprit si a asteptat tacuta o replica.Paunul nu a spus nimic un timp, dar apoi a inceput sa zâmbeasca cu un zâmbet melancolic, "Nu cred ca afirmatiile tale corespund realitatii.Lucrurile rele pe care le spui despre mine creeaza neântelegeri.imi spui ca sunt arogant din cauza ca tin capul sus, astfel incât umerii mi se intepenesc si o barbie dubla imi desfigureaza gâtul.in realitate nu sunt arogant.imi cunosc trasaturile urâte, stiu ca picioarele mele sunt zbârcite si pielea la fel.Acest lucru ma supara atât de mult, incât imi tin capul ridicat sa nu imi vad picioarele urâte.Tu imi vezi doar partile urâte.inchizi ochii la partile mele frumoase si la frumusetea mea.Nu ai observat asta?Ceea ce tu consideri urât este exact ceea ce oamenii admira la mine."

(dupa P. Etessami)

Pentru pacienta, aceasta poveste a devenit un exemplu dupa care ea s-a orientat.Ea a remarcat ca a negat greselile sotului ei, domeniile de conflict si domeniile sensibile, la fel cum cioara a desconsiderat trasaturile pozitive ale paunului.intr-o scrisoare pe care ea mi-a trimis-o mie in timpul acestei faze a tratamentului, ea a scris "De fapt, am preferinta pentru partea mea negativa decât pentru cea pozitiva.Este nenorocul meu sa am o memorie atât de buna.inca am probleme in a vedea partile negative ale sotului meu.{i nu am fost nici eu atât de rea." Aceste gânduri au fost punctele de inceput de la care noi am fost capabili sa aducem pacienta la cercul vicios in care se gasea.

De la repetarea compulsiva a conflictelor din trecutul indepartat si auto-incriminarile sale, am trecut la o noua etapa a tratamentului.Pacienta a vorbit de propriul trecut, de relatiile ei cu parintii si asteptarile pe care ea le avea de la sotul ei.S-a dezvoltat o relatie mama-fiica, in care pacienta in ciuda succesului profesional, inca a jucat rolul de mic copil neajutorat.Rolul sotului era determinat de aceasta unitate mama-fiica.El era un intrus, si ambele femei au cerut ca el sa fie de acord cu ideile lor de economie, ordine, sexualitate si contact.Cu toate acestea, confruntarea deschisa a aparut rar.Pacienta adesea a jucat rolul de reclamant.Sotul ei caruia ea ii atribuia o mare putere de rezistenta era in raport cu ea slab si supus.Conflictele erau in mod subconstient rezolvate prin faptul ca ea era gata pregatita sa admita vina.Acest lucru a functionat bine impreuna cu mecanismul pacientei de a se impaca cu conflictul.

Dupa ce am lucrat intensiv asupra etapei de inventar, dupa ce etapa negarii a aparut si dupa ce pacienta a devenit mult mai constienta de sentimentele ei de vinovatie si de cauzele lor, ea a inceput sa verbalizeze propriile nevoi si interese si sa extinda scopurile ei.

in ciuda acestor evidente semne de progres, care pareau la inceput imposibile, pacienta se intorcea in mod ocazional la idealizarea

nostalgica o sotului ei disparut.Separarea ei de obiectele care i-au fost dragi lui aproape au adus un nou caz de plângere din partea ei.Ea a reactionat cu sentimente de vina, anxietate si disolutie interioara.

in timpul unei sedinte, ea a inceput sa vorbeasca despre aceste dificultati.Ea se gândea la ideea de a renunta la mobila sotului ei, pe care o urâse inainte.Dar ea a spus ca nu putea sa faca asta.in acel moment i-am spus povestea sarcofagului de sticla.La inceput, pacienta a fost izbita de poveste.Descrierea corpului in descompunere a facut a profunda impresie asupra ei.Povestea ii reamintea de agresiunile pe care ea nu a fost capabila anterior sa le admita: agresiunile care isi gaseau expresia in imaginile descompunerii si in actul separarii.Din cauza educatiei ei si a relatiei ei cu mama sa, s-a marginit la ideea ca despartirea era negativa si ar trebui pedepsita.Prin semnificatiile acestei povesti, ea spunea indirect ca despartirea poate fi buna pentru a realiza ceva nou

Nici un maestru nu pica din cer

Un magician si-a demonstrat arta in fata sultanului si a câstigat entuziasmul audientei.Sultanul insusi era plin de admiratie si a exclamat, "Doamne, ajuta-ma, ce miracol, ce geniu!"

Dar vizirul sau i-a dat de gândit spunând, "inaltimea voatra, nici un maestru nu pica din cer.Arta magicianului este rezultatul harniciei si practicii sale."

Sultanul a ridicat din sprânceana.Parerea diferita a vizirului sau i-a stricat placerea actelor magice."Om nerecunoscator!Cum poti sustine ca astfel de talente vin din practica? Este exact asa cum am spus: ori ai talent ori nu." El s-a uitat la vizir dispretuitor si a strigat, "Oricum nu ai nici un talent - la inchisoare cu tine.Acolo vei putea medita la cuvintele mele.{i ca sa nu fii singur si sa ai un prieten acolo, vei avea un vitel drept coleg de celula."

incepând din prima sa zi de inchisoare, vizirul s-a antrenat ridicând vitelul si carându-l in sus pe scarile turnului inchisorii.Au trecut luni de zile.Vitelul s-a transformat intr-un puternic taur si cu fiecare zi de antrenament puterea vizirului crestea.

intr-o zi, sultanul si-a amintit de barbatul din celula.A cerut sa fie adus la el.Când l-a vazut, el a fost izbit de uimire."Doamne, ajuta-ma, ce miracol, ce geniu."

Vizirul, carând taurul pe brate i-a raspuns cu aceleasi cuvinte ca si altadata: "inaltimea ta, nici un maestru nu pica din cer.in mila ta mi-ai dat acest animal.Puterea mea este rezultatul harniciei si practicii mele.".

in magician, regele vrea sa vada pe cineva care are un talent unic si pe care nimeni altcineva nu il are.El a rupt legatura realizarilor magicianului cu realitatea si il idealizeaza.

Se spune: ori poti stabili un contact cu oamenii, ori nu.Ori te insoteste norocul, ori nu.Acest clar, "ori-ori" este in spatele ideii ca cineva este nascut cu anumite abilitati sau ca cineva nu le are deloc.in povestea noastra, vizirul ia in consideratie acest ori-ori ca pe o a treia posibilitate.Pentru el arta magicianului este rezultatul harniciei si practicii.in acest fel "ori-ori" este inlocuit de ideea ca o persoana poate practic realiza totul, daca are suficient timp la dispozitie si este pregatita sa-si utilizeze timpul pentrua-si realiza scopurile sale.

Vizirul dovedeste aceasta prezumtie prin propriul sau exemplu.

intr-un caz de terapie familiala, tratamentul poate merge atât de departe incât pacientul original, sub supervizare psihoterapeutica poate fi numit "terapeut" in propriul sau mediu.Pacientul, un angajat de 38 de ani a suferit in primul rând din cauza ideii ca era mai putin capabil de a realiza ceva, ca era mai putin creativ, si ca era mai putin independent decât ceilalti oameni.Sotia sa in vârsta de 32 de ani , l-a convins mai mult ca asa stateau lucrurile.Motto-ul ei era, "Vezi ce fac ceilalti.Nu fa niciodata la fel." Aceasta sentinta, "Nu fa niciodata la fel", l-a insotit pe pacient toata viata.El mi-a spus, "Mama mea intotdeauna a admirat baietii care au realizat ceva, care au terminat liceul si au mers la colegiu.Acelea erau modelele care intotdeauna m-au blocat.Ei erau modele pe care nu le puteam aborda."

Pacientul era interesat de arta, in special de pictura.impreuna cu sotia sa a mers la expozitii si a admirat artistii, dar nu a incercat niciodata sa picteze el insusi.in timpul terapiei, el a dezvoltat initiativa de a pune mâna pe pensula si de a se inscrie la un curs de pictura.Sotiei sale nu-i placea aceasta idee.Ea i-a spus, "Ar trebui sa lasi pictura pentru profesionisti.Tu nu esti un geniu." Dar pacientul nu s-a descurajat.De fapt, dupa primele sale succese, el a inspirat-o sa incerce desenul in carbune. Dupa cinci luni, in timpul unui control, sotia sa a spus, "Nu aveam idee de talentele care exista la o persoana.Sotul meu picteaza intr-un fel care ma atrage foarte mult.Noi aveam de obicei copii de Chagall, Franz Marc si Picasso in camera de zi, dar le-am inlocuit cu tablouri originale de ale sotului meu.El are de asemenea o schita pe care am pictat-o eu.Cred ca experimentul cu arta ne-a dat la amândoi incredere in sine si ne-a stimulat sa cunoastem alte lucruri."

Pare imposibil pentru noi ca cineva sa faca orice.Dar nu asta este problema.Lucrul important este ca noi suntem capabili sa dezvoltam o multitudine de talente daca le dam timp si spatiu sa se dezvolte.

Tu esti atotstiutor

Se spune ca un aderent al religiei islamice a venit odata la seicul sau, conducatorul comunitatii sale religioase, vestit ca un ghicitor de noroc si clarvazator.Barbatul a spus, "O seicule, sotia mea este insarcinata.imi este teama ca va da nastere unei fete.Te implor, te rog, roaga-te la D-zeu in mila sa sa-mi dea un fiu."

{eicul e replicat, "Du-te si adu câtiva pepeni frumosi, pâine si brânza, astfel incât multimea de credinciosi odata satisfacuta sa poata rosti rugaciunea pentru tine."

"Pe lumina ochilor mei, asa voi face", a spus barbatul.El a mers atunci si a adus tot ce a ordonat seicul.

Dupa prânz, multimea s-a rugat, si chiar seicul cu voce scazuta a spus câteva cuvinte."Fii sigur", a spus seicul "ca vei avea un fiu, iar, când va avea 10 ani va intra sub comanda noastra."

Sotia sa, totusi, a dat nastere unei fete care, pe deasupra era si foarte urâta.Barbatul era foarte trist si a venit la seic si s-a plâns, "Rugaciunile tale nu mi-au adus ceea ce ai promis.Ai spus ca voi avea un fiu.Acum am o fiica, si una urâta."

La acest lucru, seicul a replicat, "Mâncarea pe care mi-ai adus-o in acel moment nu era cu siguranta pregatita in adevarata credinta si cu intentii pure.Daca ai fi facut-o cu intentie pura si din toata inima, iti jur ca ai fi avut un baiat.Dar chiar daca copilul este o fata fii sigur ca iti va aduce mai multa bucurie si mai mult câstig decât un baiat.in viziunea mea, eu o vad pe fiica ta ca pe un mare om de stiinta." Consolat de aceste cuvinte, barbatul a plecat.

Doua luni mai târziu, fiica sa a murit.Omul din nou s-a dus la seic si a spus, "O seicule, fiica mea a murit.Trebuie sa-ti spun ca rugaciunea ta nu a avut nici un efect."

{eicul a replicat, "}i-am spus ca fiica ta iti va aduce mai mult câstig decât un fiu.

Daca fiica ta traia, inima sa ar fi fost zdrobita de toata urâtenia lumii.Asa ca este mai bine ca a murit."

Când seicul a spus acest lucru, o multime de oameni s-a aruncat la picioarele sale.si toti cântau."Inshallah Taallah.Speram ca vei fi intotdeauna sanatosVom fi intotdeauna umilii tai servitori.intr-adevar tu esti atotstiutor.Respiratia ta inseamna putere si nu esti altceva decât un profet!"

(dupa seicul Behai)

Acolo unde conceptele nu sunt in acord cu realitatea, realitatea este in mod frecvent facuta sa se conformeze la concept.Aceasta forma de rezistenta si opozitie interioara se dovedeste a fi foarte tenace, cel mai adesea invincibila.Cineva este inclinat sa spuna, "Nu pot face o greseala.Ceea ce mi-au spus parintii mei este si ramâne adevarat.Ceea ce spune doctorul meu este adevarat.Poti spune ceea ce vrei, dar eu am dreptate."

Acest joc, de a avea dreptate poate fi extins la tot: la educatie, casatorie, profesiune, stiinta, politica, religie.Conceptul insusi este un scut pentru realitate, prin aceea ca realitatea este considerata imposibila sau este reinterpretata in conformitate cu acel concept.Aceasta reactie dovedeste ca, in cadrul relatiilor umane nu exista o singura realitate, ci mai multe realitati, pe care noi le percepem prin filtrul conceptelor si atitudinilor noastre.Devine important când conceptele sunt transformate dupa fiecare verificare a realitatii; conceptele, atunci inceteaza.in acest, caz, comunicarea isi pierde caracterul de reciprocitate.Un pacient a descris acest lucru astfel: "Este ca si cum ai arunca cu pietre intr-un perete de cauciuc.Pietrele vin inapoi."

intr-un mod similar, pacientii si multi dintre camarazii nostri jongleaza cu conceptele lor.Cineva se poate impaca greu cu ei din cauza argumentarii; uneori acest lucru este complet imposibil.Acesti oameni au un raspuns pentru tot ceea ce se opune ideilor lor.

Sunt la fel de puternic ca acum 40 de ani

Trei barbati batrâni, buni prieteni au stat impreuna si au discutat despre bucuriile tineretii si greutatile batrânetii."O", a gemut unul, " Membrele mele nu mai vor sa faca ce vreau eu.Cum obisnuiam sa alerg ca un câine de vânatoare si acum picioarele mi se clatina atât de tare, incât abia pot pune un picior in fata celuilalt."

"*Ai dreptate", l-a aprobat cel de-al doilea barbat."Am sentimentul ca puterea mea tinereasca a secat ca apa din desert.Timpul s-a schimbat si intre pietrele de hotar ale timpului ne-am schimbat si noi de asemenea.*"

Cel de al treilea barbat, un muezin, mai putin subred decât camarazii sai, a clatinat din cap si a spus, "Nu va inteleg prieteni.De ce va plângeti voi, eu nu am cunostinta.Sunt la fel de puternic ca acum 40 de ani." Dar ceilalti doi, nu puteau crede asta."Sigur, sigur", a protestat muezinul."{i am avut dovada acestui lucru ieri.Dupa câte imi amintesc, am un stejar mare in fata dormitorului meu.Cu 40 de ani in urma am incercat sa ma catar in el, dar va vine sa credeti, prieteni ce s-a intâmplat?Nu am putut sa ma catar in el.Ieri mi-a venit ideea sa incerc sa ma catar in el din nou.Am incercat cu toata puterea mea, dar din

nou am fost incapabil sa o fac.Dar aceasta dovedeste un singur lucru in mod sigur: sunt la fel de puternic ca acum 40 de ani."

Un pacient alcoolic avea dificultati considerabile cu familia sa si profesia sa.Când l-am intrebat "Ce mai faci?", intotdeauna am primit acelasi raspuns: "Nici o schimbare." Acest joc al intrebarii si raspunsului a devenit un ritual.Aveam impresia ca era distractiv pentru el sa arate ca cineva nu putea realiza prea multe cu el.intr-o zi, dupa ce am realizat din nou ritualul nostru, i-am spus povestea "Sunt la fel de puternic ca acum 40 de ani".

Aceasta poveste reprezenta in mod simbolic tendinta alcoolicului de a evita realitatea sa si de a se sacrifica pentru afirmatii nerealiste.El a fost capabil sa se identifice cu eroul povestirii imediat.Un efect imaterial, dar cu toate acestea foarte simptomatic a avut loc: pacientul a incetat sa utilizeze raspunsul stereotip, "Lucrurile nu s-au schimbat cu mine". intr-adevar, el a incercat sa descrie starea sa actuala intr-un mod cu mult diferentiat.

Când regele Amirnuhe Samani a murit, oamenii de stiinta au avut sansa de a conspira impotriva lui Avicena pe care il considerau o pacoste.Avicena nu a avut de ales decât sa paraseasca orasul Gorgan si sa se mute la Rey, care apartinea dinastiei Dailamin.Rey era sub conducerea regelui Mazdeldowleh.Regele suferea de melancolie severa si anorexie.Avicena a fost capabil sa-l ajute utilizând o metoda neobisnuita.Poetul persan antic Nizami a descris cura in acest fel:

Nebunia vindecata

Un legiuitor se credea vaca si uitase complet ca era o fiinta umana.Astfel ca el mugea ca un bou si se ruga, "Vin-o, ia-ma, taie-ma si utilizeaza carnea mea." Trimitând inapoi toata hrana care ii era adusa, el nu mânca nimic."De ce nu ma scoti la pasune, astfel incât sa manânc asa cum o vaca ar trebui?" a intrebat el.Deoarece el nu mai mânca nimic de foarte mult timp, a continuat sa piarda in greutate, pâna când nu a mai ramas decât un schelet.

Din moment ce nici o metoda sau medicatie nu au ajutat, Avicena a fost chemat pentru a da un sfat.I-a fost raportat regelui ca un macelar a venit sa-l taie si sa-i dea carnea oamenilor sa o manânce.Când barbatul bolnav a auzit aceasta, a fost fericit peste masura si a asteptat nerabdator moartea sa.in ziua stabilita, Avicena s-a apropiat de rege.El a agitat cutitul de macelar si a strigat cu o voce ingrozitoare, "Unde este vaca sa o tai in sfârsit?" Regele a scos un muu, astfel incât macelarul sa stie unde se afla animalul de sacrificiu.Atunci, Avicena a comandat incet, "Aduceti animalul aici; legati-l strâns astfel incât sa-i pot taia capul."

Dar inainte de a agita cutitul, el a verificat salele si stomacul animalului pentru carne si grasime, asa cum fac macelarii de obicei.Dar atunci a strigat cu voce tare, "Nu, nu, aceasta vaca nu este destul de matura pentru a fi taiata.Este mult prea slaba.Luati-o si hraniti-o.Când va avea greutatea potrivita, voi veni din nou."Bolnavul a mâncat orice mâncare i s-a pus in fata, in speranta ca va fi taiat curând.A luat in greutate, conditia sa s-a imbunatatit vizibil si si-a redobândit sanatatea sub ingrijirea lui Avicena.

Am avut o pacienta in vârsta de 51 de ani, a carei boala a fost diagnosticata ca defect al unei psihoze halucinator-paranoide, iar alta data ca depresie cronica.Ea a raportat:

"...La inceput, ei explodau si intotdeauna explodau, astfel ca intotdeauna ma gândeam la aceasta, apoi ei devreme, când Rhine a secat, l-au adus pe Mao Tse-tung pe capul meu si pe profesorul Chap din Vietnam si ei intotdeauna il strigau pe Lucifer.Am verificat, asa ca astfel trebuie sa fie.Atunci ei s-au dezvoltat tare din cauza razboiului din Vietnam unde joaca un dublu rol, in fiecare zi bombardeaza.Asa mai tipau.Aceasta se intâmpla cu o etetrnitate in urma.Nu va vine sa credeti ce teroare era.M-au dus pe o masa de operatie - nu stiu cât de des.Mi-au operat copiii, mi-au torturat copiii, tatal meu in mormânt, mi-au operat sotul.De aceea am vrut sa merg la tribunal.Am facut o plângere impotriva lor de opt ori.Tot ce au facut a fost sa-mi trimita un psihiatru, atât.Când au existat toate aceste dovezi impotriva lor, un pretext, i-am si dat in judecata la curtea de apel, apoi am gasit un avocat, dar nu stiu, sper sa mearga de acum incolo.Nu vreau sa fiu persecutata tot restul vietii de catolici stupizi, betivi.Ei sunt bigoti, oameni piosi in hainele lor modeste, ingenunchind in biserica alaturi de mine in fiecare Duminica.Daca as fi stiut asta i-as fi omorât.{i preotul intotdeauna ne spunea ceea ce ei spun aici: suferinta si toate bolile sunt trimise de D-zeu pentru a pedepsi pacatele noastre.Chiar un copil are un pacat originar si trebuie sa plateasca pentru el imbolnavindu-se.Stai lânga acesti idioti in biserica.Mama mea sta acolo si se roaga.Când eram acolo, am intrebat-o de ce se ruga.Multumeste pentru mâncare.Deja ai avut grija de asta, dar ea continua sa se roage incet.Ei i-au provocat un atac de cord, ei au lovit-o in inima atât de mult.Ei au facut acest lucru copilului meu de asemenea, chiar inainte de a putea merge si vorbi, si asta timp de trei generatii.{i acum toti au de pierdut.Sper ca procesul va demara si ca ii vor spânzura.{i chiar daca ei spun de o suta de ori ca sunt nebuna, oamenii din W - nu ar crede deloc, absolut deloc....."

Chiar daca acest text pare confuz la inceput, experiente foarte concrete pot fi schitate si dezvoltate din el, presupunând desigur ca cineva poate desconsidera (sa nu ia in consideratie) aranjarea confuza a cuvintelor si sa se concentreze pe regulile de baza ale reproducerii experientelor.Pentru aceasta pacienta in vârsta de 51 de ani, o nevoie puternica de justitie formeaza cadrul pentru afirmatiile sale.intr-un caz,

justitia se refera la profesia sa, alta data la religie, apoi la sex, umanitate, politica, doctori, parintii ei, copiii, sotul ei s.a.m.d."Justitia" este principala ei tema, iar in jurul ei sunt grupate un numar de situatii cunoscute de justitie.Pare ca si cum "un program de justitie" isi continua cursul, uneori neverificat de realitate.

Daca cineva examineaza trecutul pacientei si este ghidat de capacitatile actualizarii, declaratiile disociate partial capata o semnificatie plauzibila.Pe scurt, pacienta se simte nedrept tratata de catre toate institutiile si oamenii - si a fost cu siguranta tratata rau de catre ei.Acum ea a utilizat "nebunia" ei pentru a denunta aceste injustitii.in timpul inventarului impulsurilor psihosociale, facut cu scopul Inventarului de Diferentere Analitica (IDA), ea s-a repliat complet din punct de vedere logic si relevant la intrebarile despre capacitatile actuale.Numai când repertoriul ei a fost epuizat, "Programul de justitie" intra din nou in joc.IDA face posibil pentru pacienta sa dobândeasca o imagine de sine foarte diferentiata, pe care cineva ar putea-o considera imposibila, bazata pe descrierile ei inselatoare.

Desi convingerea pacientei despre injustitia lumii este aproape ferma, noi suntem capabili sa inlaturam tulburarea ei pas cu pas.Desigur ar trebui sa tolereze o opozitie directa.

Ca psihoterapeut care o trateaza, as fi fost vazut imediat ca un membru al acestei lumi injuste.Astfel, tratamentul are loc prin analiza domeniilor de conflict si a situatiilor legate de ele.Am incercat sa iau parte la lumea experientelor ei, astfel incât sa le inteleg si apoi as putea comunica aceasta intelegere pacientei.Avicena a facut ceva similar si aceasta metoda este clarificata in psihoterapia moderna, de exemplu de Benedetti (1976).

Influenta ideilor iluzorii, totusi face greu pentru noi sa intelegem halucinatiile pacientei si declaratiile sale.Ca un rezultat, izolarea de pacienta si de lumea sa creste.Pentru procesul terapeutic este mult mai important ca exista identificarea cu experientele, gândurile pacientei, indiferent de cât de stranii par ele pentru noi.Deoarece o identificare generala determina dificultati si este chiar amenintatoare pentru terapeut, o identificare partiala cu continuturile s-a dovedit a fi utila.

Pacienta a reactionat foarte furios si negativ, când tocmai a simtit o incercare de a pune sub semnul intrebarii sistemul ei de gândire.Dar a fost posibil pentru ea sa râda de tulburarile ei si sa vorbeasca despre ele intr-o maniera detasata, dupa ce i-am spus povestea despre "Justitie".

Un judecator intelept

O femeie care era foarte suparata a venit la judecator si s-a plâns ca un barbat ciudat a utilizat forta si a incercat sa o sarute.Femeia s-a plâns, "Vreau dreptate de la tine.Nu am nici un moment de liniste pâna când nu il vei pedepsi raufacator.iti cer asta.Este dreptul meu." Cu aceste cuvinte, a lovit din picior vehement si i-a aruncat judecatorului o privire furioasa.El era un om intelept.S-a gândit la acest lucru mult timp si apoi a pronuntat sentinta."ai fost tratata nedrept.De aceea poti sa primesti dreptate.Barbatul te-a sarutat cu forta si impotriva dorintei tale.Astfel ca justitia sa invinga, sentinta este ca trebuie sa-l saruti de asemenea cu forta si impotriva dorintei sale." intorcându-se catre aprod a ordonat ca barbatul sa fie legat, astfel incât sa-si primeasca pedeapsa.

Pacienta a ascultat cu ochii larg deschisi si a râs cu pofta de hazul povestii.Era mult mai usor pentru ea sa se implice in poveste, din moment ce conceptul de justitie din aceasta poveste era de asemenea legat de continuturile sale sexuale.La urmatoarea sedinta, pacienta din nou a vorbit despre poveste.Oricând discutia despre justitie a obtinut un punct de vedere critic din partea pacientei, ea a construit o punte catre poveste care, dupa toate aparentele au ajutat-o sa faca mult mai suportabila pentru ea examinarea critica a "iluziei ei de justitie".

Un alt program lung

Un comerciant avea 150 de camile pentru a-i cara lucrurile si 40 de servitori care faceau ceea ce ordona el.intr-o seara, el a invitat un prieten (Saadi) sa-l insoteasca.Toata noaptea el nu s-a putut odihni si a vorbit despre problemele, necazurile sale si despre concurenta din profesiunea sa.El a povestit despre bogatia sa din Turkestan, a vorbit despre domeniile sale din India, si-a expus bijuteriile si titlurile pamânturilor sale."O, Saadi", a spus el, "am alta calatorie de facut.Dupa aceasta calatorie vreau sa ma asez si sa am odihna cu greu câstigata.Aceasta vreau mai mult decât orice pe lume.Vreau sa iau sulf persan si sa-l duc in China, deoarece am auzit ca acolo este foarte apreciat.De acolo vreau sa transport vase chinezesti catre Roma.Vaporul meu va transporta bunuri romane catre India si de acolo voi duce otel catre Halab.De aici voi exporta oglinzi si sticla pentru Yemen si voi lua catifea din Persia." Cu o expresie trista pe fata, atunci el i-a dezvaluit lui Saadi, care asculta cu neâncredere, "{i dupa asta viata mea va apartine pacii, reflectarii si meditatiei, cel mai inalt scop al gândurilor mele."

(dupa Saadi)

Un barbat in vârsta de 48 de ani, proprietarul unei mari fabrici, cu 100 de angajati i-a adus pe cei doi copii la mine pentru terapie.El spunea ca nu se pot concentra, au probleme la scoala si le provoaca multe necazuri parintilor.Chiar daca aceste plângeri erau justificate, afirmatiile barbatului mi-au dat impresia ca utiliza copiii ca o scuza

pentru a evita propriile sale probleme.Parea innebunit si anxios.Aceasta impresie mi-a fost confirmata in momentul in care am incetat sa discutam despre copii si am inceput sa discutam despre el.Era ca si cum s-ar fi pornit o flasneta.Cu implicare emotionala puternica intrerupta de plâns, el a discutat despre el, problemele sale si situatia sa, aparent fara speranta.El a conchis spunând ca vrea sa fie si el pacient.Desi se bucura de succes economic, el continua sa spuna, "Sunt un nimeni.Nu am realizat nimic."

Aceste declaratii, desigur, puteau fi cochetaria unui om de succes care se ascundea in spatele modestiei sale.Chiar daca acest element era prezent, crizele emotionale descrise de pacient pareau destul de serioase.El a preluat compania de la tatal sau, care, a construit-o din nimic.Motto-ul sau era, "Omul trebuie sa manânce pâinea câstigata din sudoarea fruntii sale." Initial pacientul a vrut o alta cariera pentru el.Vroia sa fie arhitect.Dar tatal sau a respins aceasta idee.Din nou, tatal i-a reamintit fiului ca facea aceasta munca grea pentru ei si ca a construit compania pentru ei.Acest apel moral de a prelua mostenirea tatalui era ceva ce pacientul nu putea trece cu vederea.

Tatal a murit brusc, inainte ca pacientul sa se stabileasca cu adevarat la firma. Pacientul a fost astfel impovarat cu reponsabilitatea companiei si trebuia sa fie capabil sa faca acest lucru.Atât timp cât a impartit munca cu fratele a fost mai mult sau mai putin in fruntea lucrurilor.Dar, fratele sau a murit de asemenea intr-un accident de masina, iar pacientul a fost lasat cu toata responsabilitatea afacerii.

Cu exemplul tatalui sau in minte, pacientul isi fixa cerinte extraordinare pentru el. Pentru a-si dovedi ca era capabil sa conduca compania la fel de bine ca tatal sau, a concediat muncitori competenti, a preluat domeniile lor de responsabilitate si a cerut din ce in ce mai mult de la el insusi.Aceasta compulsiune de a se realiza a patruns de asemenea in viata sa privata.Din moment ce nu putea rezolva totul la servici aducea acasa rapoarte, chitante si documente de afaceri, astfel incât sa poata lucra.Alaturi de coliziunea cu interesele familiei sale, el s-a afundat din ce in ce mai mult in munca sa si, in cele din urma a inceput sa reactioneze in sens opus.El a refuzat brusc sa indeplineasca toate cerintele profesionale, a incetat sa indeplineasca toate cerintele profesiei sale si ramânea in pat.El medita mult, a devenit foarte sensibil si avea explozii emotionale foarte puternice la cea mai neânsemnata mentionare a firmei sale, a tatalui sau si a fratelui sau.Stapânindu-si lacrimile, el ar fi spus, "Sunt la capatul puterilor.Nu stiu ce ar trebui sa fac.Sunt complet distrus."

Era ciudat ca pacientul alesese aceasta perioada particulara pentru a extinde compania si a construi noi cladiri evaluate la câteva milioane de dolari.El a explicat acest paradox spunând ca ar fi preferat intr-adevar sa se retraga din afaceri si sa se bucure de liniste, dar era dator sa faca asta pentru copiii sai, pentru a creste proprietatea familiei, pe

care ei ar putea-o mosteni intr-o zi.Contradictiile evidente nu pareau tot atât de evidente si pentru pacient.Din acest motiv, i-am spus aproape in trecere povestea "Un alt program lung", pe care Saadi a povestit-o in cartea sa "*Golestan*".Aceasta poveste este de fapt o caricatura, dar infatiseaza ritmul agitat si activitatea extrema, la fel ca si inconsecventa care stapâneste pacientul.

El s-a recunoscut in poveste imediat.A fost punctul de plecare in care ne-am confruntat cu ambitia si realizarea, influenta imaginii tatalui pacientuluisi pretentiile excesive ale pacientului de la el insusi.Pas cu pas am abordat problema identificarii pacientului cu tatal sau si incercarea disperata de a trai cu imaginea idealizata a barbatului.

Dar au existat obiectii puternice la confruntarea cu aceste teme, pentru ca pacientul pastra ideile rigide ale tatalui sau si acum cauta sa-si convinga fiii de responsabilitatile lor pentru companie, bineânteles ca un rezultat al propriilor probleme.in acelasi timp el a accentuat in mod repetat ca ura compania, ca era greu pentru el sa fie el insusi si ca a neglijat sa-si traiasca propria viata, "la fel ca si comerciantul din poveste".

Scopul terapiei nu era de a-l face pe pacient sa evite cerintele afacerii, prin delegarea lor sau sa rezolve problemele organizationale, prin simplificarea afacerii si adoptarea unor proceduri mult mai eficiente.Mai curând, scopul era de a-l face pe pacient mult mai constient de conflict, de "lupta sa din umbra", de dependentele sale emotionale puternice.

Pentru mult timp, problema centrala a terapiei a fost incercarea pacientului de a transfera imaginea tatalui sau asupra mea si de a ma face sa iau toate deciziile si sa suport toate responsabilitatile.Pacientul a devenit din ce in ce mai constient de discrepanta dintre afacere, motivatia sa pentru realizare si propriile nevoi personale.in etapele finale ale terapiei, care implicau extinderea scopurilor, atentia la continuturi si o examinare a capacitatilor neglijate anterior i-am spus o poveste care descria - indirect, desigur - dezvoltarea pacientului in timpul tratamentului sau.

Ţepile de cort din aur

Un dervis, a carui bucurie o constituia negarea proprie si care spera ca exista Paradis, a intâlnit odata un print, a carei bogatie intrecea tot ceea ce vazuse vreodata dervisul.Cortul nobilului om, ridicat in afara orasului, pentru recreere era facut din materiale pretioase si chiar tepile pe care era ridicat cortul erau din aur masiv.Dervisul, care obisnuia sa predice ascetismul, l-a atacat pe print cu o ploaie de cuvinte despre trecatoarea bogatie pamânteasca, vanitatea de a avea tepi din aur si inutilitatea stradaniilor umane.Cât de eterne si maiestuoase erau pe de alta parte locurile sfinte.Resemnarea, spunea

el era cea mai mare fericire.Printul a ascultat serios si foarte preocupat.A luat mâna dervisului si a spus, "Pentru mine cuvintele tale sunt ca focul soarelui de amiaza si claritatea brizei de seara.Prietene vino cu mine, insoteste-ma in locurile sfinte."Fara a se uita inapoi, fara a lua bani sau vreun servitor, printul a pornit-o pe drum.

Uimit, dervisul se grabea in spatele sau."Doamne", a strigat el, "spune-mi te-ai gândit serios sa faci un peregrinaj la locurile sfinte?Daca da, asteapta-ma sa-mi iau hainele mele pentru peregrinaj."

Zâmbind cu bunatate, printul a raspuns, "Am lasat in spate bogatia mea, caii mei, aurul meu, cortul, servitorii si tot ceea ce imi apartine.Vrei sa te intorci inapoi din cauza hainelor tale?" "Doamne", a replicat dervisul cu surprindere, "te rog explica-mi cum ai putut lasa in urma toate comorile si chiar sa pleci fara mantaua ta princiara?"

Printul a vorbit cu voce inceata, dar ferma, "Noi infingem tepile in pamânt, nu in inima noastra."

5

O COLECŢIE DE POVEŞTI LA CARE S| REFLECT|M

Aici noi prezentam o serie de povesti, fara interpretari.Cititorul poate interpreta aceste povesti pentru el insusi, sa incerce sa decopere ce au ele de spus si sa impartaseasca interpretarile lor sotului (sotiei), familiei sale sau altor oameni.Facând in acest fel, el va descoperi doua lucruri: in multe aspecte, toate interpretarile vor fi similare.Dar, pe de alta parte, multe idei vor fi intelese diferit, depinzând de punctul de vedere al persoanei.Mai mult, interpretarile sunt puncte de vedere personale reflectând situatia proprie a cititorului, conversatiile despre povesti si interpretarile lor putând fi de asemenea o metoda de auto-descoperire.

Dificultatea de a face lucrurile bine pentru toata lumea

in caldura zilei, un tata mergea prin praful strazilor Keshan-ului cu fiul sau si un magar.Tatal calarea magarul, iar fiul il conducea."Bietul copil", a spus un trecator."Micutele sale picioare incearca sa tina pasul cu magarul.Cum poate omul sa lenveasca pe magar, când vede ca baiatul isi scoate sufletul alergând." Tatal a pus aceste cuvinte la inima, a coborât de pe magar la urmatorul colt, si l-a lasat pe baiat sa urce pe magar.Dar nu dupa mult timp, un trecator a ridicat vocea si a spus, "Ce rusine!Micutul sta acolo ca un sultan, in timp ce batrânul sau tata merge pe lânga magar." Aceasta remarca l-a ranit foarte tare pe baiat si l-a rugat pe tatal sau sa se aseze in spatele sau pe magar."Ai vazut vreodata asa ceva", a spus o femeie cu fata acoperita, "o

asemenea cruzime pentru animale!Spatele bietului animal s-a indoit de greutate, iar acest batrân bun de nimic si trândavul sau fiu stau ca si cum ar fi un divan - biata creatura!" }intele acestei critici au fost amândoi si, fara sa spua un cuvânt au coborât de pe magar.Dar au facut numai câtiva pasi când un strain a inceput sa faca haz de ei spunând, "Slava cerului ca nu sunt atât de prost.De ce plimbati magarul, când el nu este de nici un folos, daca nu cara pe unul dintre voi? Tatal a impins o mâna de paie in gura magarului si l-a luat pe dupa umeri pe fiul sau."Indiferent de ce facem", a spus el, "exista cineva care nu este de acord cu asta.Cred ca stim ceea ce este bine pentru noi."

Parfumul de trandafiri al curatatorului de canale

Un curatator de canale care si-a petrecut intreaga viata curatind canalizarea a venit la bazar intr-o zi.in decursul timpului, el a capatat un miros ingrozitor de la canalizare.Fara a fi tulburat, el mergea prin canalele orasului si fara a strâmba din nas, golea cele mai adânci santuri ale canalelor.Acum când bunul om mergea pe aleile bazarului - ei nu il mai vazusera pe aici inainte - el a venit la taraba unui comerciant care vindea parfum de trandafiri.Parfumul pe care oricine altcineva il gasea minunat era atât de puternic, incât cel care curata canalele a lesinat.Toate incercarile de a-l aduce in simtiri s-au dovedit inutile.

Oamenii toti stateau in jurul lui, nimeni nestiind ce sa faca.Un hakim, recunoscând profesia barbatului dupa hainele sale, a luat o mâna de noroi de pe strada si l-a trecut pe sub nasul barbatului.Brusc, ca si cum ar fi fost atins de o bagheta magica, cel care curata canalele a deschis ochii.Spectatorii erau mirati, uimiti de acest miracol.Dar hakimul a spus nonsalant, "Omul nu este obisnuit cu parfumul de trandafiri.Acest parfum este facut din alt material.

Cum avea sa descopere (sa cunoasca) ceva ce nu este, stiind ceea ce este?"

(dupa Saadi)

Ceea ce are o persoana are si el

Un credincios statea ingenunchiat intr-o moschee, cufundat in rugaciune.Cineva alaturi de el era atras de tesatura minunata a pantofilor cu vârf ascutit.Barbatul si-a imaginat cât de placut trebuie sa fi fost daca ar fi avut si el asemenea pantofi.De la gând la fapta este adesea doar un singur pas.El a venit in spatele omului care se ruga si i-a soptit in ureche: "Nu stii ca rugaciunile spuse cu picioarele incaltate nu ajung la urechea lui D-zeu?" Credinciosul si-a intrerupt rugaciunea si i-a soptit la fel de incet, "Ei bine, daca rugaciunea mea nu este

auzita, cel putin am inca pantofii."

Sprijinul pentru memorie

intr-o zona foarte calda a Iranului, apa potabila este unul dintre cele mai valoroase lucruri din viata.Este strânsa in cisterne speciale si adesea carata in ulcioare mari, pe distante mari.Un tata l-a trimis pe fiul sau sa aduca apa."Fiule", a spus el, "ia acest ulcior si adu apa, dar ai grija sa nu scapi ulciorul si sa imprastii apa." Cu aceste cuvinte, el a intins bratul si i-a dat fiului sau o palma rasunatoare peste cap.Ochii sai s-au umplut de lacrimi, dar inca tinând strâns ulciorul, fiul a mers la cisterna."De ce ai lovit copilul?", a intrebat mama furioasa."Nu a facut nimic." Tatal a replicat, "Aceasta palma va fi un sprijin pentru memoria sa.iti spun ca el toata viata nu va indrazni niciodata sa sparga un ulcior cu apa in el.La ce bun sa-l palmuiesc dupa ce probabil ar fi spart ulciorul?"

Rasplata pentru curatenie

Un barbat avea o sotie care era cunoscuta ca o gospodina fanatica.Nu avea nimic mai bun de facut decât sa urmareasca fiecare firicel de praf din casa si sa lustruiasca fiecare piesa de mobila, chiar sa curete pânzele de paianjen din colt.Dar in focul treburilor casnice, ea s-a niglijat complet pe ea insasi si arata tare neângrijita.Dar când sotul ei s-a intors in sfârsit intr-o zi dintr-o lunga calatorie, el a simtit nevoia sa scuipe si astfel sa-si curete gâtul de tot praful pe care l-a inhalat in timpul calatoriei.Uitându-ae in jur, el a incercat sa gaseasca cel mai murdar colt din casa, astfel incât sa poata sa scuipe acolo.Dar totul stralucea de curatenie.Astfel incât nu era nimic de facut decât sa scuipe pe fata sotiei sale.

Despre viata eterna

in timpul perioadei in care profetul Mahomed s-a nascut, regele Anoschirwan, caruia oamenii ii spuneau de asemenea "Dreptul", a calatorit prin regatul sau.Pe o coasta insorita, el a vazut un batrân venerabil, aplecat asupra muncii sale.Urmat de curtenii sai, regele s-a apropiat si a vazut ca batrânul planta puieti."Ce faci acolo?" l-a intrebat regele.

"*Plantez nuci*", *a replicat barbatul.*

Regele a intrebat uimit, "Esti deja destul de batrân, de ce plantezi puieti, când nu ii vei vedea frunzisul, nu te vei odihni la umbra lor si nu vei mânca fructele lor? Batrânul a ridicat privirea si a spus."Cei de dinaintea noastra au plantat, iar noi am fost capabili sa culegem roadele.Acum plantam noi, astfel incât cei care vin dupa noi sa culeaga roadele."

Datoriile impartite

"Nu mai pot suporta mult timp.Sarcinile sunt ca muntii pe care nu ii pot muta.in fiecare dimineata trebuie sa ma trezesc devreme, sa fac ordine in casa, sa curat covoarele, sa am grija de copii, sa fac cumparaturi de la bazar, sa-ti gatesc mâncarea favorita de orez pentru cina si apoi sa te rasfat toata noaptea." Asta i-a spus o femeie sotului ei.

Muscând dintr-un picior de pui, el i-a spus doar, "Ce e rau in asta? Toate femeile fac ceea ce faci tu.Ai dus-o bine.in timp ce eu am tot felul de responsabilitati, tu stai acasa."

"O", s-a plâns sotia, "daca m-ai putea ajuta macar un pic."

Coplesit de generozitate, barbatul a fost in cele din urma de acord cu urmatoarea propunere: in tip ce sotia sa ar trebui sa-si asume responsabilitatea pentru tot ce se intâmpla in casa, el ar trebui sa aiba grija de treburile de pe lânga casa.Aceasta impartire a sarcinilor a permis cuplului sa traiasca impreuna multumiti mult timp.

intr-o zi, sotul a mers la magazin cu prietenii si apoi a stat intr-o cafenea fumând multumit o pipa.Brusc, un vecin a dat navala si a inceput sa strige agitat, "Grabeste-te, casa ta a luat foc".

Barbatul a continuat sa fumeze din pipa si a spus cu indiferenta, "Fii atât de bun si spune-i sotiei mele, din moment ce ea are ultimul cuvânt pentru tot ceea ce se intâmpla in casa.Sunt responsabil doar pentru treburile din afara casei."

intelepciunea unui maestru

Un elev a venit la un bine-cunoscut campion la lupte pentru a fi instruit in arta luptelor.Timp de mai multi ani, el a practicat cu cel mai mare zel si cu cel mai admirabil talent."Maestre", a intrebat el intr-o zi," a mai ramas ceva ce m-ai putea invata?"

"Ai invatat tot ceea ce te-am putut invata", a spus maestrul.Aceste cuvinte l-au facut pe tânarul luptator atât de mândru, incât a dezvaluit in tot tinutul ca el era cel mai bun si ca il putea invinge pe faimosul campion.Mii de oameni au venit sa vada meciul dintre cei doi.Dupa un lunga competitie, aproape la egalitate, maestrul si-a doborât elevul cu o lovitura surprinzatoare si l-a infrânt.

"Ciudat", a spus elevul sugrumat, "Am invatat totul de la tine.Cum s-a intâmplat ca m-ai doborât cu o lovitura pe care eu nu o stiam?"

"Tinere prieten", a spus campionul, "ai dreptate.Te-am invatat tot ce am putut.Dar am pastrat aceasta singura lovitura pâna astazi."

(dupa Saadi)

Razbunare târzie

Un barbat a fost pedepsit de catre concetatenii sai, sa fie aruncat intr-o cisterna goala. Oamenii din oras care au fost tratati nedrept de catre el au luat acum dreptatea in mâinile proprii.Ei stateau pe marginea santului si il scuipau pe barbat.Altii aruncau cu noroi in el.Brusc, barbatul a fost lovit de o piatra.Uimit, el a ridicat privirea si l-a intrebat pe cel care a aruncat piatra, "ii cunosc pe toti ceilalti oameni.Tu cine esti de crezi ca poti arunca cu pietre in mine?"

Omul s-a ridicat pe marginea santului si a replicat, "Sunt barbatul pe care l-ai tratat rau cu 20 de ani in urma."

Pacatosul a intrebat atunci, "Unde ai fost in tot acest timp?" "in tot acest timp", a replicat barbatul, "am carat piatra in inima mea.Acum ca te-am gasit intr-o asemenea situatie nenorocita, am luat piatra din inima in mâna mea."

Partea intunecata a soarelui

in fiecare zi, un discipol venea la profetul Mahomed.intr-o zi, profetul l-a luat deoparte si i-a spus, "intrucât dragostea noastra va creste, nu mai vreau sa vii aici in fiecare zi".Atunci Mahomed i-a povestit urmatorul incident: un discipol a intrebat odata, "Soarele este atât de maiestuos si minunat si nu am auzit inca pe nimeni sa-l iubeasca in mod deosebit".Discipolul a raspuns, "Soarele straluceste in fiecare zi.{i doar iarna il dorim, deoarece atunci este ascuns in spatele norilor."

O buna afacere

"Scoala-te Badmazhab, creatura nedumnezeiasca, bombanea un beduin, in timp ce biciua o camila care statea lenesa si sfidator in nisip."Daca imi ignori din nou cuvintele, te voi vinde la bazar pentru un tuman (50 de centi) creatura fara valoare, iti jur pe Allah." Dar nu a trecut nici o zi si beduinul din nou a inceput sa bata lenesul animal.Ceea ce a jurat barbatul s-a intâmplat acum.Trebuia sa-si tina promisiunea.Certându-se cu el insusi, cu camila si cu Mahomed, el a adus animalul la bazar pentru a-l vinde.El regreta promisiunea sa pripita.Un tuman pentru o camila era mult prea putin.Trebuia sa jure ca o va vinde pentru 100 de tumani.Dar brusc, el a avut o idee cum sa se salveze.A alergat acasa si a adus pisica sa batrâna, pe jumatate oarba.A legat-o de camila si a inceput sa strige prin bazar, "O camila minunata pentru un tuman.Veniti si o cumparati oameni buni.Nu veti mai vedea o oferta ca aceasta.O camila pentru un tuman." Dar când cineva se arata interesat, beduinul spunea viclean, "Camila costa doar un tuman.Dar o vând numai impreuna cu pisica, care costa 99 de tumani." Pâna seara, beduinul a preamarit camila, impreuna cu

insotitorul sau costisitor.O mare multime de oameni s-a adunat in jur si a inceput sa râda de de viclenia beduinului, dar nimeni nu vroia sa cumpere camila.in acea seara, beduinul a plecat acasa satisfacut, ducând camila si pisica de o frânghie.El si-a spus, "Am jurat sa vând camila pentru un tuman.Am facut totul ca sa-mi tin promisiunea, dar oamenilor nu le-a placut ideea.Lasa-i sa fie pedepsiti pentru faptul ca juramântul meu nu a fost luat in considerare!"

Teoria si practica unui om cunoscator

Un tânar inteligent, insetat de cunoastere si intelepciune a studiat fizionomia, stiinta deducerii temperamentului dupa infatisarea exterioara.Studiile sale, care au durat sase ani, au avut loc in Egipt si l-au costat multe sacrificii departe de casa.Dar in cele din urma si-a luat examenele cu rezultate excelente.Plin de mândrie si de bucurie el s-a intors acasa.Pe toti cei pe care ii intâlnea ii privea prin ochii stiintei sale si pentru a-si largi cunostintele, el citea expresia faciala a tuturor oamenilor pe care ii intâlnea.

intr-o zi a intâlnit un om, a carui fata era marcata de sase insusiri: invidie, gelozie, lacomie, pofta, zgârcenie si nechibzunta."Doamne ce expresie monstruoasa!Nu am vazut si nu am auzit de nimic asemanator mai inainte.As putea sa-mi testez teoria aici."

in timp ce se gândea la acest lucru, strainul s-a apropiat cu prietenie, bunatate si modestie spunând, "O, seicule.Este deja foarte târziu si urmatorul sat este departe.Casa mea este mica si intunecoasa, dar te voi tine pe brate.Ce onoare va fi pentru mine sa te consider oaspetele meu in aceasta seara.{i ce fericit as fi in prezenta ta!"

Uimit de acest lucru, calatorul s-a gândit, "Ce uimitor!Ce diferenta intre vorba strainului si oribila sa expresie faciala." Aceasta realizare l-a speriat foarte mult.A inceput sa se indoiasca de lucrurile pe care le-a invatat in ultimii sase ani.Pentru a fi sigur a acceptat invitatia strainului.Barbatul l-a rasfatat cu ceai, cafea, suc de fructe, dulciuri si pipa.{i-a coplesit musafirul cu bunatate, atentie si politete.De trei zile si trei nopti, gazda continua sa il tina pe calator.in cele din urma, tânarul a fost capabil sa reziste politetii gazdei.El a decis ferm sa-si continue calatoria.Când a venit timpul sa plece, gazda i-a inmânat un plic si a spus, "Aici este nota ta de plata."

"Ce nota de plata?" a inrebat discipolul surprins.

La fel de repede cum o persoana poate trage sabia din teaca, gazda si-a aratat brusc adevarata fata.El a ridicat din sprâncene si a strigat cu voce furioasa, "Ce imprudenta!La ce te-ai gândit, din moment ce ai mâncat tot aici?Credeai ca este totul pe gratis?" Dupa ce a auzit toate

astea, discipolul si-a revenit brusc in simtiri.Fara sa spuna un cuvânt, el a deschis plicul.Acolo a vazut ca tot ceea ce mâncase si ce nu mâncase i-a fost taxat de o suta de ori.El nu avea nici macar jumatate din banii care ii erau ceruti.Fortat de imprejurari, el a descalecat de pe calul sau si i-a dat banii pe care ii avea gazdei sale.Apoi si-a scos hainele si s-a descaltat.Ca si cum ar fi fost in extaz, el se inclina cu fiecare pas pe care il facea.De departe, cineva l-ar fi putut auzi spunând, "Multumesc Doamne, multumesc Doamne, ca cei sase ani de studiu nu au fost in zadar!"

(dupa "Abdu" l-Baha)

Valoarea unei perle

intr-o gradina, un cocos a vazut o perla stralucitoare ascunsa in pamânt.S-a repezit cu lacomie asupra ei, a scos-o si a incercat sa o indese pe gât.Când a observat ca obiectul stralucitor nu era regina boabelor de orez, a scuipat perla afara.Bineânteles ca a verificat perla, dar ce fel de test era asta!Perla l-a strigat pe cocos si a spus, "Sunt o perla pretioasa.Din intâmplare m-am pierdut dintr-un minunat colier si am aterizat in aceasta gradina.Nu mai sunt perle ca mine nicaieri.Nici un ocean nu mai are perle atât de minunate ca mine.Doar intâmplarea m-a aruncat la picioarele tale.Cineva nu ma gaseste ca nisipul marii.Daca m-ai privi cu ochii mintii, ai vedea mii de minuni si frumuseti." Dar cocosul a strigat cu voce mândra, "Te-as darui daca cineva mi-ar da un bob de orez."

(dupa P. Etessami, poet persan)

Muezinul politicos

Odata un seic stimat a dat o mare petrecere.Toti demnitarii din oras au fost invitati, in afara de muezin.Cu toate acestea, el a fost vazut printre musafiri, simtindu-se ca acasa, ca pestele in apa.Oarecum socat, un prieten l-a luat deoparte si i-a spus, "Ce cauti aici?Nu ai fost invitat!" Cu indulgenta, muezinul a raspuns, "Daca gazda nu-si cunoaste obligatiile si nu m-a invitat, de ce ar trebui sa-mi neglijez eu obligatiile si sa nu fiu un musafir politicos?"

SCHIŢE BIOGRAFICE

Abdu"l-Baha (1884-1921): Fiul cel mai mare al lui Baha"u"llah, desemnat de catre acesta ca purtator de cuvânt al invataturilor sale.Alaturi de tatal sau a fost exilat si inchis pâna in 1908.in timpul a trei ani de calatorie prin Egipt, Europa si America de Nord a raspândit religia Baha"i si a stabilit contacte cu importante personalitati ale vremii.

Ali (600-661): Prin casatoria cu Fatima a devenit ginerele lui Mohamed.Uciderea sa a condus la ruptura intre suniti

si shiiti, care il considerau ca fiind primul Imam (urmasul lui Mohamed).Cei mai multi musulmani din Iran sunt shiiti.

Anowschirwan (m.530): Este considerat cel mai mare rege al sasanitilor si cunoscut de toata lumea pentru dreptatea sa.in timpul domniei sale, colectia de povesti "*Kalilee we- Damaneh*" a fost adusa in Persia din India si a fost

tradusa in limba pahlwi.

Avicena (980-1037): Un membru al nobilimii, a fost medic, filosof si diplomat.A scris numeroase lucrari filosofice si medicale. in special lucrarea sa "*Canonul stiintei medicale*" a influentat dezvoltarea medicinii europene.

Bab (1819-1850): Nascut in Schiraz.Prin apelarea la Sfânta Scriptura a fost proclamat ca fiind mesagerul si prevestitorul unui nou profet.El este precursorul religiei Baha"i. Din cauza revendicarilor sale religioase a fost luat

prizonier si executat in Tabriz.Acest fapt a marcat

inceputul mascrului, in care 2000 de adepti ai lui Bab au fost omorâti.

Baha"u"llah (1817-1892): Fondator al religiei Baha"i pe care a prevestit-o Bab.

A fost in cele din urma incarcerat la inchisoarea orasului Akka.Pedeapsa sa a durat 24 de ani.in acest timp, el a scris mesaje.in peste 100 de documente, el a explicat bazele credintei sale.

Behaedine Ameli (m.1575): A fost folosof, fizician si poet.Alaturi de alte carti,

una dintre cele mai indragite colectii de maxime este"*Şoarecele si pisica*", in care el prezinta critica sociala, prin intermediul fabulelor.

Cristos: Fondatorul crestinismului.Timp de 30 de ani, el a locuit in Nazaret, apoi a strabatut tinutul ca predicator si facator de minuni.Din cauza ca a fost acuzat de blasfemie si considerat periculos din punct de vedere politic a fost crucificat.Noul Testament contine invataturile si mesajele sale.

Ettasami, Parwin(1906-1941): Fiica scriitorului persan Jussuf Etassami.PrinPoemele, in care si-a exprimat punctele de vedere asupra

unor variate probleme sociale, ea a luptat pentru recunoasterea drepturilor egale pentru femei.Scopul ei a fost sa creasca abilitatea omului de a lua decizii.

Hafis (1320?-1389?): Dupa Saadi, este considerat cel mai faimos poet persan.{i-a petrecut intreaga viata in Shiraz.Lucrarea sa cea mai vestita este "*Divanul lui Hafis*", care a influentat lucrarea lui Goethe "*Westostliches Diwan*".in timpul perioadei in care mongolii au invadat Persia, povestile sale au devenit vehicole speciale ale culturii persane.

Mohammed (570-632): Fondatorul Islamului, el si-a cunoscut chemarea in 610.in centrul revelatiilor sale se afla unicitatea Creatiei lui Dumnezeu.Persecutat in Mecca, el a migrat la Medina (Hedshra).invataturile sale sunt expuse in Coran.

Mowlana (1248-1317): Unul din conducatorii mistici si poetii limbii persane.Din cauza ca numele sau complet era Mowlana Djalaldine Rumi, multe din povestile sale sunt aparute sub numele Rumi.Cartea sa "*Massnawi*" contine 47000 de poeme.Este dedicata lui Sufi Schams, de la care am preluat povestea "Miracolul unui rubin".

Razi (850-923): A fost unul din marii medici persani, unind cunostinte de medicina greaca si araba.in locul limitarii la teorie, el a inregistrat propriile sale observatii despre boli ca variola, pojarul si litiaza biliara.

Saadi (1211-1300): Cartea sa cea mai importanta este "*Golestan*" (floare de gradina) in care el prezinta poeme scrise in timpul a 40 de ani de pelerinaj prin Iran, India, Arabia si Africa de Nord.Poemele si proverbele sale au devenit o parte a folclorului iranian si sunt pastrate cu sfintenie, ca instrumente practice in viata de zi cu zi.Este cunoscut ca profesor al profesorilor.

Solomon (972-929): Fiul lui David, al treilea rege al Israelului, era cunoscut de cei mai multi drept claditorul templului din Ierusalim.Lucrarile, "*Carte de proverbe*", "*Cântecul lui Solomon*" si "*Carte de intelepciune*" sunt atribuite lui.